Meteo Italia, caldo record fino a 41°C: bollino rosso in diverse città e consigli per difendersi dall’ondata africana

Data: Invalid Date | Autore: Redazione



L’anticiclone africano domina l’Europa: temperature eccezionali, afa persistente e indicazioni utili per affrontare il caldo estremo

L’estate 2026 sta entrando nel vivo con una delle più intense **ondate di calore** degli ultimi anni. L’ **anticiclone africano**continua a rafforzarsi sull’Italia e su gran parte dell’Europa occidentale, portando temperature ben oltre le medie stagionali e creando condizioni di forte disagio per milioni di persone.

Secondo gli esperti, i prossimi giorni saranno caratterizzati da un ulteriore aumento delle temperature, con diverse città che potrebbero registrare valori prossimi o superiori ai **40°C**. A preoccupare non è soltanto il caldo diurno, ma anche l’afa elevata e le cosiddette **notti tropicali**, durante le quali il termometro non riesce a scendere sotto i 25°C.

Temperature in aumento: il weekend sarà il più caldo

Le previsioni indicano un progressivo rafforzamento dell’alta pressione africana fino al prossimo fine settimana. Tra venerdì e domenica il caldo raggiungerà il suo apice, con temperature che potrebbero

toccare i **39-41°C** in diverse zone del Centro-Nord.

Le regioni maggiormente interessate saranno:

- Lombardia
- Emilia-Romagna
- Veneto
- Toscana
- Umbria
- Lazio
- Sardegna interna

Al Sud le temperature saranno leggermente inferiori ma comunque molto elevate, con valori compresi tra **34°C e 38°C**.

L'afa renderà il caldo ancora più difficile da sopportare, aumentando sensibilmente la temperatura percepita.

Lorenzo Tedici: "Anomalie termiche impressionanti in tutta Europa"

Lorenzo Tedici, meteorologo responsabile media de iLMeteo.it, evidenzia come l'attuale configurazione atmosferica presenti caratteristiche eccezionali per il mese di giugno.

In Francia si stanno registrando anomalie fino a **15-17°C oltre la media climatica**, con punte che raggiungono i **42-43°C**. Anche il Regno Unito è interessato da temperature insolite, con Londra che potrebbe sfiorare i **39°C**.

Si tratta della seconda importante ondata di calore della stagione per molte aree europee, un dato particolarmente significativo considerando che il calendario non è ancora entrato nel mese di luglio.

Un giugno che potrebbe superare il 2003

Gli esperti guardano con attenzione al confronto con il celebre **giugno 2003**, ricordato come uno dei mesi più caldi della storia recente europea.

La differenza principale riguarda la durata del fenomeno. Nel 2003 il caldo arrivò in due fasi distinte, mentre quest'anno l'alta pressione africana sta mantenendo una presenza costante e persistente.

L'attuale fase rovente è iniziata intorno al 17 giugno e potrebbe proseguire senza interruzioni per oltre due settimane, aumentando notevolmente il livello di stress termico per la popolazione.

Possibili record storici in diverse città italiane

Le prossime giornate potrebbero portare nuovi record di temperatura per il mese di giugno.

Tra le città osservate speciali ci sono:

- Milano, con valori attesi oltre i 38°C;
- Firenze, che potrebbe raggiungere i 41°C;
- Bologna, vicina ai 40°C;
- Roma, con temperature frequentemente superiori ai 37-38°C.

Le grandi aree urbane saranno particolarmente penalizzate dall'effetto "isola di calore", che

contribuisce a mantenere elevate le temperature anche durante la notte.

Notti tropicali e afa: il vero nemico sarà il mancato raffreddamento

Uno degli aspetti più critici dell'attuale ondata di caldo riguarda le temperature notturne.

In molte zone della **Pianura Padana** le minime potrebbero restare comprese tra **26°C e 27°C**, impedendo agli edifici e all'organismo di raffreddarsi adeguatamente.

Queste condizioni favoriscono accumulo di stress, stanchezza e difficoltà nel riposo, soprattutto per:

- anziani;
- bambini;
- persone fragili;
- soggetti affetti da patologie cardiovascolari;
- lavoratori esposti all'aperto.

Caldo estremo anche lungo le coste

Contrariamente a quanto si potrebbe pensare, nemmeno il mare garantirà un reale sollievo.

In diverse località costiere tirreniche, infatti, la combinazione tra temperature elevate e umidità molto alta farà aumentare sensibilmente la temperatura percepita.

In alcune aree si potranno registrare temperature reali vicine ai **38°C**, ma con una percezione superiore ai **45°C**, creando condizioni di forte disagio fisico.

Temporali e grandine: attenzione alle zone montuose

Nonostante il dominio dell'anticiclone africano, fino a giovedì saranno ancora possibili fenomeni di instabilità.

L'energia accumulata nell'atmosfera potrà favorire:

- temporali intensi;
- nubifragi localizzati;
- grandinate;
- forti raffiche di vento.

Le aree maggiormente esposte saranno le Alpi, le Prealpi e la dorsale appenninica, con possibili sconfinamenti verso le pianure e alcune regioni tirreniche.

Successivamente l'alta pressione dovrebbe rafforzarsi ulteriormente, limitando la formazione dei temporali.

Quando finirà questa ondata di caldo?

La domanda che milioni di italiani si pongono riguarda la fine dell'emergenza caldo.

Le elaborazioni meteorologiche a lungo termine indicano una possibile attenuazione dell'**anticiclone africano** soltanto dopo il **5 luglio**, ma si tratta ancora di una tendenza che necessita di ulteriori conferme.

Al momento appare probabile che l’Italia continui a essere interessata da temperature elevate almeno fino all’inizio del prossimo mese.

Consigli utili per difendersi dal caldo estremo

Durante questa fase di **caldo record**è fondamentale adottare comportamenti prudenti per proteggere la salute.

Gli esperti consigliano di:

- bere acqua frequentemente durante tutta la giornata;
- evitare l’esposizione al sole nelle ore più calde;
- limitare attività fisica intensa tra le 11 e le 18;
- consumare pasti leggeri e ricchi di frutta e verdura;
- utilizzare abiti chiari e traspiranti;
- mantenere gli ambienti domestici freschi e ventilati;
- controllare regolarmente anziani e persone fragili.

Particolare attenzione va prestata ai sintomi da stress termico come vertigini, mal di testa, nausea, debolezza e crampi muscolari. In presenza di segnali importanti è opportuno rivolgersi tempestivamente a un medico.

L’**ondata di caldo africano**che sta interessando l’Italia rappresenta una delle più intense degli ultimi anni. Con temperature eccezionali, afa persistente e notti tropicali, la prudenza e la prevenzione diventano strumenti fondamentali per affrontare al meglio una fase meteorologica destinata a far parlare ancora a lungo di sé.

Crea immagine di copertina 600x350 orizzontale

Articolo scaricato da www.infooggi.it
https://www.infooggi.it/articolo/meteo-italia-caldo-record-fino-a-41-c-bollino-rosso-in-diverse-citt-e-consigli-per-difendersi-dall-ondata-africana/153647