

Meteo Italia, nuova ondata di caldo africano: temperature fino a 43°C e allerta per afa e notti tropicali

Data: 7 dicembre 2026 | Autore: Redazione



L'anticiclone africano torna a dominare l'Italia con una settimana di caldo estremo. Attenzione ai rischi per anziani, bambini, donne in gravidanza e persone fragili

L'Italia si prepara ad affrontare una nuova e intensa **ondata di caldo africano**. Dopo un fine settimana caratterizzato da tempo stabile, l'**anticiclone africano** tornerà a rafforzarsi grazie all'arrivo di masse d'aria molto calde provenienti dal Sahara, facendo aumentare sensibilmente le temperature su gran parte della Penisola.

La settimana sarà contraddistinta da **sole prevalente**, valori termici ben oltre le medie del periodo, **afa intensa**, **notti tropicali** e soltanto qualche temporale di calore sulle aree montuose.

Meteo oggi: sole quasi ovunque e primi picchi di caldo

La giornata sarà caratterizzata da condizioni di tempo stabile su quasi tutto il Paese.

Il cielo si presenterà sereno o poco nuvoloso, mentre nelle ore pomeridiane potranno svilupparsi alcuni rovesci temporaleschi lungo l'Appennino centrale e meridionale. Si tratterà di fenomeni

localizzati che non modificheranno il quadro generale dominato dall'alta pressione.

La **Sardegna** sarà già la regione più calda d'Italia, con temperature superiori ai **41°C** nelle aree interne.

I mari si presenteranno generalmente poco mossi.

Nord Italia: afa in aumento e temporali sulle Alpi

Al Nord la mattinata trascorrerà con cieli sereni o poco nuvolosi.

Nel pomeriggio aumenterà la nuvolosità su Alpi e Prealpi, dove saranno possibili alcuni temporali di calore, mentre sulle pianure continuerà a prevalere il bel tempo.

L'umidità renderà il caldo particolarmente intenso soprattutto nelle grandi città.

Temperature massime

- **Torino:** fino a **35°C**
- **Milano:** fino a **34°C**
- **Bologna:** fino a **34°C**

Centro Italia e Sardegna: caldo sempre più intenso

L'anticiclone africano garantirà una giornata prevalentemente soleggiata.

Nel pomeriggio aumenterà l'instabilità soltanto lungo i rilievi appenninici, mentre coste e pianure continueranno a godere di condizioni stabili.

La **Sardegna** continuerà a registrare i valori più elevati dell'intero Paese.

Temperature massime

- **Firenze:** fino a **36°C**
- **Roma:** fino a **35°C**

Sud e Sicilia: sole e clima rovente

Anche il Sud vivrà una giornata tipicamente estiva.

Il sole splenderà praticamente ovunque, con qualche isolato temporale soltanto sulle montagne della Campania.

Per il resto il tempo resterà stabile e il caldo continuerà a intensificarsi.

Temperature massime

- **Napoli:** fino a **34°C**
- **Bari:** fino a **32°C**
- **Palermo:** fino a **33°C**

La prossima settimana arriva il picco dell'ondata di caldo africano

La fase più intensa è attesa tra **lunedì e mercoledì**, quando le correnti sahariane alimenteranno ulteriormente l'anticiclone.

Tra lunedì e martedì la **Sardegna** potrebbe raggiungere i **42°C**, mentre nelle aree interne del Centro Italia, della **Puglia** e della **Sicilia** le temperature potranno arrivare fino a **38°C**.

Anche la **Val Padana** registrerà massime vicine ai **36°C**, accompagnate da un elevato tasso di umidità.

Da **mercoledì 15** il caldo diventerà ancora più intenso.

Le temperature potranno raggiungere:

- **42-43°C** nelle zone interne della **Sardegna**;
- **40°C** nelle aree interne della **Sicilia** e del basso Adriatico;
- **34-36°C** in città come **Campobasso, L'Aquila e Potenza**.

Anche le montagne saranno interessate da valori eccezionalmente elevati.

Sulle **Alpi**, a circa 1.500 metri di quota, si potranno registrare **26-28°C**, mentre lo **zero termicosalirà** fino a **4.500 metri**, indice dell'intensità dell'aria calda presente sull'Italia.

Afa e notti tropicali: il caldo non darà tregua

Uno degli aspetti più critici sarà rappresentato dalle **notti tropicali**.

In molte città le temperature minime non scenderanno sotto i **24-26°C**, mentre nei grandi centri urbani, anche dopo il tramonto, il termometro potrà rimanere oltre i **30°C**.

Queste condizioni renderanno difficile il riposo notturno e aumenteranno il rischio di stress da caldo, soprattutto per le persone più vulnerabili.

Chi rischia di più durante l'ondata di calore

Le temperature elevate e l'afa possono rappresentare un serio pericolo per la salute, soprattutto per alcune categorie.

Anziani

Gli anziani sono particolarmente esposti perché con l'età diminuisce la capacità dell'organismo di disperdere il calore.

È consigliabile:

- bere acqua regolarmente anche senza avere sete;
- evitare di uscire tra le **11:00 e le 18:00**;
- mantenere la casa fresca e ben ventilata;
- consumare pasti leggeri ricchi di frutta e verdura;
- controllare eventuali sintomi come debolezza, vertigini o confusione.

Donne in gravidanza

Le donne in gravidanza dovrebbero limitare l'esposizione al sole nelle ore più calde, bere frequentemente e indossare abiti leggeri e traspiranti.

In caso di malessere, capogiri o contrazioni è opportuno contattare il proprio medico.

Bambini

I bambini si disidratano più rapidamente rispetto agli adulti.

È importante:

- offrire acqua frequentemente;
- evitare attività sportive nelle ore centrali della giornata;
- farli giocare in luoghi ombreggiati;
- utilizzare cappellino e crema solare.

Neonati

I neonati sono tra i soggetti più sensibili alle alte temperature.

È consigliabile:

- mantenerli in ambienti freschi;
- vestirli con indumenti leggeri in cotone;
- aumentare la frequenza delle poppate secondo le indicazioni del pediatra;
- non coprire passeggini e carrozzine con teli che impediscono la circolazione dell'aria.

Persone con patologie croniche

Chi soffre di malattie cardiovascolari, respiratorie, diabete o altre patologie croniche dovrebbe evitare gli sforzi fisici nelle ore più calde, mantenersi ben idratato e seguire le indicazioni del proprio medico.

Quando il caldo diventa un'emergenza

È importante riconoscere tempestivamente i sintomi di un possibile **colpo di calore**.

Tra i principali segnali di allarme ci sono:

- temperatura corporea molto elevata;
- forte mal di testa;
- nausea o vomito;
- confusione mentale;
- perdita di coscienza;
- pelle molto calda e arrossata;
- difficoltà respiratorie.

In presenza di questi sintomi è necessario chiamare immediatamente il **112** o rivolgersi al più vicino Pronto Soccorso, spostando nel frattempo la persona in un luogo fresco e cercando di abbassarne la temperatura con panni bagnati.

Temporalì di calore, ma senza un vero refrigerio

Nonostante il predominio dell'alta pressione, il forte riscaldamento del terreno favorirà la formazione di **temporalì di calore**, soprattutto lungo le Alpi e successivamente anche in alcune zone appenniniche.

Da martedì questi fenomeni potranno risultare localmente intensi e interessare anche le pianure vicine, ma saranno episodi isolati e non riusciranno ad attenuare in modo significativo la **nuova ondata di caldo africano**.

Una settimana da affrontare con prudenza

Le previsioni confermano quindi una delle fasi più calde dell'estate, con temperature eccezionalmente elevate soprattutto al Centro-Sud. Gli esperti raccomandano di limitare l'esposizione al sole nelle ore centrali della giornata, mantenere una corretta idratazione e prestare particolare attenzione ad **anziani, bambini, neonati, donne in gravidanza e persone con patologie croniche**, le categorie che più facilmente possono subire gli effetti del **caldo estremo**.

Articolo scaricato da www.infooggi.it

<https://www.infooggi.it/articolo/meteo-italia-nuova-ondata-di-caldo-africano-temperature-fino-a-43-c-e-allerta-per-afa-e-notti-tropicali/154001>

