

Meteo Italia, nuova ondata di caldo: bollino rosso e temperature fino a 43°C, ecco quanto durerà

Data: Invalid Date | Autore: Redazione



Caldo estremo in arrivo sull'Italia con afa, notti tropicali e picchi oltre i 40 gradi. Ecco le zone più colpite e i consigli per proteggere anziani, bambini, donne in gravidanza e persone fragili.

L'Italia si prepara a vivere una nuova e intensa **ondata di caldo** destinata a interessare gran parte del Paese per almeno una settimana. Dopo una breve fase caratterizzata da temporali soprattutto al Nord, l'espansione dell'anticiclone subtropicale favorirà un deciso aumento delle temperature, con valori che in alcune aree potranno raggiungere e superare i **42-43°C**.

Le condizioni meteorologiche porteranno con sé anche un forte aumento dell'**afa**, rendendo il caldo particolarmente difficile da sopportare, soprattutto nelle grandi città dove le temperature rimarranno elevate anche durante la notte.

Meteo: caldo intenso e bollino rosso su molte città

La nuova fase di **caldo africano** interesserà soprattutto il **Centro-Sud**, la **Sardegna** e le **Isole**

Maggiori, ma con il passare dei giorni coinvolgerà anche gran parte del Nord Italia.

L'anticiclone di origine subtropicale, alimentato da aria molto calda proveniente dal Sahara, garantirà giornate prevalentemente soleggiate e stabili, interrompendo solo localmente la sua azione con qualche temporale sulle Alpi e, in modo più isolato, lungo alcuni settori dell'Appennino.

In molte città potrebbe essere emesso il **bollino rosso**, il livello massimo di allerta per le elevate temperature, con possibili effetti negativi sulla salute anche delle persone sane.

Temperature fino a 43°C: le aree più colpite

L'aumento delle temperature sarà graduale ma costante.

Già nelle prime giornate della settimana si registreranno massime comprese tra **37°C e 38°C** in numerose zone del Centro-Nord, mentre la **Sardegna** potrebbe toccare punte comprese tra **42°C e 43°C**, soprattutto nelle aree interne.

Anche la **Pianura Padana**, le zone interne di **Toscana, Umbria e Lazio** saranno interessate da valori molto elevati.

Nel Nord Italia il disagio sarà amplificato dall'elevata umidità, che farà aumentare sensibilmente la temperatura percepita.

Afa e notti tropicali: il caldo non darà tregua

Uno degli aspetti più critici di questa nuova **ondata di calore** sarà rappresentato dalle cosiddette **notti tropicali**.

In molte città le temperature minime non scenderanno sotto i **26-27°C**, rendendo difficile il riposo notturno.

Nei grandi centri urbani il fenomeno dell'**isola di calore** manterrà il cemento e l'asfalto molto caldi anche dopo il tramonto, aumentando ulteriormente la sensazione di afa.

Secondo le attuali proiezioni, il caldo intenso potrebbe proseguire almeno fino al weekend del **19-20 luglio**, senza significativi cambiamenti.

Possibili temporali sulle Alpi e sull'Appennino

Nonostante il dominio dell'alta pressione, il forte riscaldamento dell'atmosfera potrebbe favorire lo sviluppo di **temporali anche intensi**, soprattutto lungo l'arco alpino.

Fenomeni isolati potranno interessare anche alcune aree dell'Appennino durante le ore pomeridiane, con improvvisi rovesci, raffiche di vento e locali grandinate.

Come proteggersi dal caldo: i consigli del Ministero della Salute

Durante i giorni di **bollino rosso** è fondamentale adottare alcune semplici precauzioni per ridurre i rischi legati alle alte temperature.

Anziani e persone fragili

Gli **anziani**, le persone con malattie cardiovascolari, respiratorie o croniche sono le categorie maggiormente esposte.

Cosa fare

- **Bere acqua frequentemente**, anche senza avvertire lo stimolo della sete, salvo diversa indicazione del medico.
- Restare negli ambienti più freschi della casa o in locali climatizzati.
- Utilizzare abiti leggeri, chiari e in tessuti naturali.
- Consumare pasti leggeri ricchi di frutta e verdura.
- Controllare quotidianamente lo stato di salute di familiari anziani che vivono soli.
- Utilizzare il ventilatore solo se la temperatura non è eccessivamente elevata oppure abbinarlo al climatizzatore.

Cosa evitare

- Uscire nelle ore più calde, generalmente tra le **11 e le 18**.
- Bere bevande alcoliche.
- Esporsi al sole per periodi prolungati.
- Svolgere attività fisica intensa nelle ore centrali della giornata.
- Lasciare persone fragili in ambienti poco ventilati o molto caldi.

Donne in gravidanza

Le **donne in gravidanza** devono prestare particolare attenzione perché il caldo può aumentare il rischio di disidratazione e abbassamenti di pressione.

Cosa fare

- Bere acqua frequentemente.
- Fare pause in ambienti freschi.
- Indossare abiti larghi e traspiranti.
- Consumare piccoli pasti frequenti.

Cosa evitare

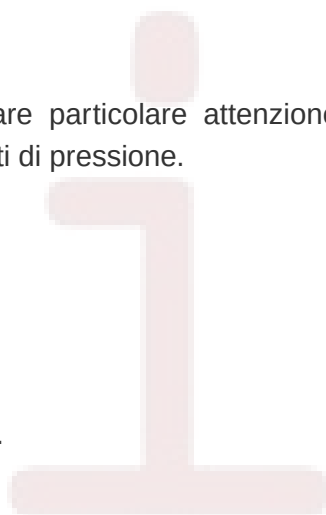
- Lunghe esposizioni al sole.
- Attività fisica intensa durante le ore più calde.
- Permanere a lungo in auto parcheggiate o ambienti senza ventilazione.

Bambini e neonati

I **bambini**, e soprattutto i **neonati**, regolano la temperatura corporea con maggiore difficoltà rispetto agli adulti.

Cosa fare

- Offrire acqua con regolarità ai bambini più grandi.
- Per i neonati, seguire le indicazioni del pediatra sull'idratazione e continuare normalmente l'allattamento.
- Vestire i piccoli con indumenti leggeri e di cotone.
- Tenerli in ambienti ombreggiati e ben ventilati.
- Applicare una protezione solare adeguata quando necessario.



Cosa evitare

- Lasciare mai un bambino o un neonato in automobile, anche per pochi minuti.
- Esporli direttamente al sole nelle ore più calde.
- Far svolgere giochi o attività sportive nelle fasce orarie con temperature elevate.

I sintomi da non sottovalutare

Durante un'ondata di **caldo estremo** è importante riconoscere tempestivamente i segnali di un possibile colpo di calore o di una grave disidratazione.

Occorre prestare attenzione in presenza di:

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

In presenza di questi sintomi è consigliabile portare immediatamente la persona in un luogo fresco, favorire il raffreddamento del corpo e contattare il **118** se le condizioni non migliorano rapidamente.

Una settimana di caldo da affrontare con prudenza

Le previsioni indicano che la nuova **ondata di caldo africano** accompagnerà l'Italia per diversi giorni, con **temperature ben superiori alla media stagionale, afa intensa, notti tropicali** solo qualche temporale di calore sulle zone montuose.

Seguire le raccomandazioni delle autorità sanitarie, mantenersi ben idratati e limitare l'esposizione nelle ore più calde rappresentano le strategie più efficaci per affrontare in sicurezza questa fase di **caldo estremo**.

Articolo scaricato da www.infooggi.it

<https://www.infooggi.it/articolo/meteo-italia-nuova-ondata-di-caldo-bollino-rosso-e-temperature-fino-a-43-c-ecco-quanto-durer/154013>