

Meteo Italia: nuova ondata di caldo in arrivo, temperature fino a 39°C e afa in aumento

Data: 7 giugno 2026 | Autore: Redazione



Meteo, Italia nella morsa del caldo: anticiclone africano in rinforzo, temperature fino a 39°C. Gli esperti avvertono: "Protegete anziani e bambini"

Nuova settimana all'insegna del caldo estremo: afa in aumento, temporali di calore sui rilievi e nuove ondate previste da metà luglio

L'estate entra nel vivo e l'Italia si prepara ad affrontare una nuova intensa **ondata di caldo**. Il rinforzo dell'**anticiclone africano** sul bacino del Mediterraneo porterà condizioni di tempo stabile e soleggiato praticamente ovunque, accompagnate da un deciso aumento delle **temperature** e dell'**afa**.

Secondo le ultime elaborazioni meteorologiche, nei prossimi giorni molte città italiane registreranno valori compresi tra **36 e 39°C**, mentre nelle grandi aree urbane il caldo percepito potrà risultare ancora più elevato a causa dell'umidità. Non mancheranno però locali **temporali di calore**,

soprattutto sulle Alpi e lungo la dorsale appenninica.

L'anticiclone africano riporta il grande caldo sull'Italia

La settimana sarà dominata dalla presenza dell'**alta pressione africana**, alimentata da masse d'aria molto calde provenienti dal Sahara.

Questa configurazione garantirà giornate prevalentemente soleggiate e favorirà un progressivo aumento delle temperature su quasi tutta la Penisola.

Le aree più calde saranno:

- **Pianura Padana**, con punte elevate in Emilia-Romagna;
- **zone interne del Centro Italia**;
- **Sud Italia**;
- **Sicilia e Sardegna**.

Le temperature massime raggiungeranno diffusamente i **35-38°C**, con punte che potranno sfiorare i **39°C** durante le ore più calde della giornata.

Caldo e afa: perché il disagio sarà maggiore nelle città

Oltre alle alte temperature, a rendere particolarmente pesante la situazione sarà l'**afa**.

L'elevata umidità presente soprattutto nelle grandi città limiterà la naturale dispersione del calore corporeo, facendo aumentare sensibilmente la temperatura percepita. Le cosiddette **notti tropicali**, con minime superiori ai 20-25°C, renderanno inoltre più difficile il riposo notturno.

Temporali di calore: dove potrebbero colpire

Il dominio dell'anticiclone non impedirà la formazione di fenomeni temporaleschi localizzati.

Tra lunedì e martedì, durante le ore pomeridiane, il forte riscaldamento del terreno favorirà lo sviluppo di **temporali di calore** soprattutto lungo gli **Appennini del Centro-Sud** e sulle **Alpi**.

In alcuni casi le celle temporalesche potranno raggiungere anche vallate e pianure limitrofe con:

- **piogge intense**;
- **raffiche di vento**;
- **grandinate localizzate**.

Si tratterà comunque di fenomeni generalmente rapidi, seguiti da un veloce ritorno del sole.

Weekend con possibili cambiamenti

Le attuali proiezioni indicano un possibile aumento dell'instabilità tra **sabato 11 e domenica 12 luglio**.

L'arrivo della coda di una perturbazione sul Nord Italia potrebbe favorire nuovi temporali soprattutto sulle regioni alpine e prealpine.

Al momento, tuttavia, si tratta ancora di una tendenza che richiederà ulteriori conferme.

Da metà luglio possibili nuove ondate di caldo

Le proiezioni del **Centro Europeo ECMWF** mostrano uno scenario che continua a privilegiare il caldo intenso.

Da metà luglio le **temperature** potrebbero mantenersi fino a **3-6°C sopra la media climatica**, con nuove **ondate di calore** destinate a interessare gran parte dell'Italia.

Questo significherebbe:

- massime frequentemente superiori ai **35°C**;
- punte prossime ai **40°C** nelle aree più calde;
- numerose **notti tropicali**;
- un aumento dello stress termico per persone, animali e colture.

Mediterraneo sempre più caldo: aumenta il rischio di eventi estremi

Il continuo riscaldamento del **Mar Mediterraneo** rappresenta un ulteriore elemento di attenzione.

Mari molto caldi accumulano enormi quantità di energia che, quando l'anticiclone cederà, potrebbero alimentare **temporali particolarmente intensi**, con nubifragi, grandinate e forti raffiche di vento.

Estate 2026: anche agosto potrebbe essere rovente

Le prime tendenze stagionali indicano che anche il mese di **agosto** potrebbe mantenersi sopra la media climatica.

L'ipotesi prevalente è quella di un'estate caratterizzata da lunghe **ondate di caldo africano**, intervallate soltanto da brevi fasi di instabilità.

Si tratta di una previsione a lungo termine che verrà aggiornata nelle prossime settimane.

Caldo intenso: i consigli del Ministero della Salute per evitare rischi

Le **ondate di calore** rappresentano un rischio concreto soprattutto per **anziani, bambini, neonati, donne in gravidanza** e persone con patologie croniche.

Seguire alcune semplici precauzioni può ridurre significativamente il rischio di **colpi di calore, disidratazione** e malori.

Anziani: attenzione alla disidratazione

Gli esperti raccomandano agli **anziani** di:

- bere acqua regolarmente anche senza avere sete;
- evitare di uscire tra le **11:00 e le 18:00**;
- mantenere gli ambienti freschi e ben ventilati;
- indossare indumenti chiari e leggeri;
- consumare pasti poco abbondanti e ricchi di frutta e verdura;
- verificare periodicamente le condizioni di salute di parenti e vicini che vivono soli.

Bambini e neonati: mai esporli al sole nelle ore più calde

Per **bambini** e **neonati** è importante:

- offrire frequentemente acqua ai bambini;
- aumentare le poppate nei neonati allattati al seno;
- evitare passeggiate nelle ore più calde;
- utilizzare cappellino e abiti in cotone;
- scegliere luoghi ombreggiati;
- **non lasciare mai bambini o neonati in auto**, nemmeno per pochi minuti.

Donne in gravidanza: come affrontare il caldo

Le **donne in gravidanza** dovrebbero:

- mantenersi sempre ben idratate;
- evitare sforzi fisici durante le ore centrali;
- sostare frequentemente in ambienti climatizzati o ventilati;
- seguire una dieta fresca e leggera;
- contattare il proprio medico in caso di capogiri, debolezza o altri sintomi anomali.

Le regole da seguire durante un'ondata di caldo

Per tutti gli altri cittadini valgono alcune semplici raccomandazioni:

- bere almeno **1,5-2 litri di acqua** al giorno, salvo diversa indicazione medica;
- limitare il consumo di alcolici e bevande zuccherate;
- evitare attività fisica intensa nelle ore più calde;
- utilizzare crema solare, cappello e occhiali da sole;
- preferire alimenti ricchi di acqua come frutta e verdura;
- non lasciare mai persone fragili o animali domestici all'interno delle automobili.

Un'estate da affrontare con prudenza

L'estate 2026 si conferma tra le più calde degli ultimi anni. Le prossime settimane saranno caratterizzate da **temperature elevate**, **afa persistentee** possibili episodi di instabilità improvvisa. Monitorare gli aggiornamenti meteo e adottare comportamenti corretti sarà fondamentale per affrontare in sicurezza questa nuova fase di **caldo intenso**.

Articolo scaricato da www.infooggi.it

<https://www.infooggi.it/articolo/meteo-italia-nuova-ondata-di-caldo-in-arrivo-temperature-fino-a-39-c-e-afa-in-aumento/153892>