# Meteo Italia, nuova ondata di caldo: temperature fino a 39°C e allerta temporali in diverse regioni

Data: 7 luglio 2026 | Autore: Redazione




## L'anticiclone torna protagonista: caldo intenso, notti tropicali e temporali di calore

L'Italia si prepara ad affrontare una nuova e intensa **ondata di caldo**. Nei prossimi giorni il rafforzamento dell'**anticiclone africano**porterà un deciso aumento delle temperature, con valori che potranno raggiungere i **39°C** in diverse zone del Paese e sfiorare i **40°C**in Sardegna nel fine settimana.

Accanto al caldo estremo non mancheranno però episodi di **instabilità atmosferica**, con **temporali di calore**, raffiche di vento e possibili grandinate, soprattutto lungo i rilievi e in alcune regioni del Centro-Nord.

## Caldo in aumento da mercoledì: fino a 39°C in molte città

Da mercoledì il rinforzo dell'**anticiclone subtropicale**favorirà condizioni di tempo stabile su gran parte della Penisola. Il sole sarà protagonista praticamente ovunque e le temperature saliranno sensibilmente.

Le aree più esposte saranno:

- **Valle Padana occidentale**, con punte di **38-39°C**;
- pianure interne del Centro;
- Sardegna, dove entro domenica si potrebbero raggiungere i **40°C**.

Oltre alle elevate temperature diurne, torneranno anche le cosiddette **notti tropicali**, con valori che in molte città non scenderanno sotto i **20-24°C**, rendendo difficile il recupero fisiologico durante il riposo.

## Temporali di calore ancora possibili sui rilievi

Nonostante il dominio dell'anticiclone, il forte riscaldamento del terreno favorirà la formazione di **temporali di calore** durante le ore pomeridiane.

Le aree maggiormente interessate saranno:

- Alpi;
- Prealpi;
- dorsale appenninica;
- zone montuose del Centro-Sud.

In alcuni casi i fenomeni potranno sconfinare verso le pianure limitrofe con **piogge intense**, forti raffiche di vento, attività elettrica e locali grandinate.

## Da venerdì aumenta l'instabilità al Nord

Tra venerdì e il fine settimana l'alta pressione potrebbe perdere parte della propria forza sulle regioni settentrionali.

Di conseguenza aumenterà il rischio di:

- **temporali pomeridiani**;
- rovesci localmente intensi;
- grandinate;
- improvvisi colpi di vento.

Il **Nord Italia**potrebbe vivere un sabato più instabile, mentre il Centro-Sud continuerà a fare i conti con il **caldo intenso**.

## Protezione Civile: allerta gialla per temporali e rischio idrogeologico

Per la giornata di oggi il **Dipartimento della Protezione Civile** ha emesso un'**allerta meteo gialla** per diverse aree del Paese.

Le regioni interessate sono:

- **Calabria**
- **Lazio**
- **Abruzzo**
- **Molise**
- **Basilicata**

Le precipitazioni potranno essere accompagnate da:

- **rovesci di forte intensità**;
- **raffiche di vento**;
- **grandinate locali**;
- intensa attività elettrica.

In Calabria l'allerta riguarda numerosi settori sia del versante ionico sia di quello tirrenico, per rischio temporali, rischio idraulico e rischio idrogeologico.

## Attenzione al calore accumulato da asfalto, cemento e automobili

Durante le **ondate di caldo**, il disagio non dipende solo dalla temperatura dell'aria. **Asfalto**, **cemento** , edifici e automobili assorbono grandi quantità di calore durante il giorno e lo rilasciano lentamente anche dopo il tramonto.

Questo fenomeno, conosciuto come **isola di calore urbana**, può far percepire temperature ancora più elevate rispetto a quelle registrate dalle stazioni meteorologiche.

Anche un'auto parcheggiata al sole può trasformarsi in pochi minuti in una vera e propria serra, raggiungendo temperature interne superiori ai **60°C**, con gravi rischi per la salute.

## Come proteggersi dal caldo estremo

Gli esperti consigliano alcune semplici precauzioni:

- bere acqua frequentemente anche senza avvertire sete;
- evitare l'esposizione al sole tra le **11:00 e le 18:00**;
- utilizzare abiti leggeri e di colore chiaro;
- privilegiare ambienti climatizzati o ben ventilati;
- consumare pasti leggeri ricchi di frutta e verdura;
- non lasciare mai persone o animali all'interno dell'auto nemmeno per pochi minuti.

## I consigli per anziani, bambini, donne in gravidanza e neonati

Le categorie più vulnerabili richiedono particolare attenzione.

### Anziani

Gli **anziani** sono maggiormente esposti al rischio di **colpo di calore** e disidratazione.

È consigliabile:

- bere regolarmente durante tutta la giornata;
- evitare uscite nelle ore più calde;
- mantenere freschi gli ambienti domestici;
- controllare la pressione e seguire le indicazioni del medico per eventuali terapie.

### Bambini e neonati

Nei **bambini** e soprattutto nei **neonati** la temperatura corporea aumenta più rapidamente.

È importante:

• offrire acqua frequentemente (quando indicato in base all'età);
• vestire i piccoli con indumenti leggeri in cotone;
• evitare passeggiate nelle ore centrali della giornata;
• utilizzare passeggini ben aerati;
• non coprire eccessivamente carrozzine e ovetti, poiché si crea un pericoloso accumulo di calore.

### Donne in gravidanza

Per le **donne in gravidanza**, il caldo intenso può aumentare il rischio di abbassamenti di pressione, affaticamento e disidratazione.

Si raccomanda di:

• bere molto durante il giorno;
• riposare nelle ore più calde;
• evitare attività fisica intensa;
• indossare abiti freschi e traspiranti;
• contattare il medico in presenza di malessere persistente, vertigini o contrazioni.

## Le previsioni per il weekend

Il fine settimana vedrà due scenari differenti:

• al **Nord** saranno possibili nuovi **temporali**, soprattutto nella giornata di sabato;
• al **Centro-Sud** continuerà invece il dominio dell'**anticiclone africano**, con sole prevalente e temperature elevate.

La situazione resterà quindi caratterizzata da un forte contrasto tra **caldo intenso** e improvvisi **temporali estivi**, un quadro meteorologico tipico delle fasi dominate dall'alta pressione subtropicale durante il mese di luglio.

Articolo scaricato da www.infooggi.it
https://www.infooggi.it/articolo/meteo-italia-nuova-ondata-di-caldo-temperature-fino-a-39-c-e-allerta-temporali-in-diverse-regioni/153909