Meteo Italia, ondata di caldo africano fino a giovedì poi cambia tutto: temporali intensi al Nord e primi segnali di svolta

Data: 8 aprile 2026 | Autore: Redazione

Caldo africano protagonista, ma nel weekend aumentano i rischi di temporali e grandinate al Nord

L'**anticiclone africano** continua a dominare la scena sull'Italia, garantendo giornate di sole e **temperature eccezionalmente elevate**su gran parte del Paese. La settimana sarà caratterizzata da una nuova intensificazione del caldo, con valori che in diverse città potranno sfiorare o superare i **38-40°C**, mentre solo le aree montuose vedranno la formazione dei classici **temporali di calore**.

Tuttavia, tra **venerdì 7 e sabato 8 agosto**, l'alta pressione inizierà a mostrare i primi segnali di indebolimento sulle regioni settentrionali, favorendo il ritorno di **temporali anche forti**, localmente accompagnati da grandine e raffiche di vento. Al **Centro-Sud**, invece, il **caldo africano**continuerà a farsi sentire senza particolari cambiamenti.

Caldo intenso fino a giovedì con punte vicine ai 40 gradi

Fino a **giovedì 6 agosto**, l'**anticiclone subtropicale**resterà ben saldo sull'Italia, alimentando una delle fasi più calde dell'estate.

Le temperature massime potranno raggiungere:

- **40°C** tra Firenze e Bologna;
- **38°C** a Milano, Torino e Roma;
- **38°C** nelle aree interne del Centro-Sud;
- valori elevati anche sulle Isole Maggiori.

Le condizioni saranno prevalentemente stabili su pianure e coste, mentre nelle ore pomeridiane continueranno a svilupparsi **temporali di calore** lungo:

- **Alpi**;
- **Prealpi**;
- dorsale **Appenninica**.

Si tratterà di fenomeni generalmente isolati ma localmente intensi, tipici delle giornate molto calde.

Da venerdì aumenta l'instabilità al Nord

A partire da **venerdì 7 agosto**, l'alta pressione perderà parte della propria forza sulle regioni settentrionali.

L'arrivo di infiltrazioni di **aria più fresca e umida di origine atlantica**favorirà lo sviluppo di forti contrasti con l'aria molto calda presente nei bassi strati dell'atmosfera.

Il risultato sarà un deciso aumento dell'instabilità, con **temporali localmente violenti**che interesseranno non solo le montagne ma anche parte della **Val Padana**.

Le aree maggiormente esposte saranno:

- Alpi;
- Prealpi;
- Piemonte;
- Lombardia;
- Veneto;
- Friuli Venezia Giulia;
- Emilia occidentale.

Non si escludono episodi di:

- **grandine**;
- forti raffiche di vento;
- nubifragi localizzati.

Weekend 8 e 9 agosto, temporali al Nord ma il caldo resiste sul resto d'Italia

Il fine settimana vedrà una situazione meteorologica divisa in due.

Nord Italia

Il parziale cedimento dell'**anticiclone africano** consentirà il passaggio di correnti più instabili.

I **temporali** potranno risultare anche intensi, soprattutto tra:

- Alpi;
- Prealpi;
- Triveneto;
- pianure adiacenti.

Nelle zone interessate dai fenomeni è previsto anche un temporaneo calo delle temperature, generalmente compreso tra **3 e 5°C**.

Centro e Sud

Il quadro resterà invece molto diverso.

Qui continueranno a prevalere:

- sole;
- stabilità atmosferica;
- **temperature molto elevate**;
- aumento dell'umidità.

Di conseguenza il caldo risulterà ancora più afoso, soprattutto nelle grandi città e nelle aree interne.

Solo lungo l'Appennino centrale potranno svilupparsi isolati temporali pomeridiani.

Temperature ancora ben oltre le medie stagionali

Anche nelle regioni interessate dai temporali, i valori termici rimarranno generalmente superiori alle medie climatiche del periodo.

Nelle zone interne del **Centro-Sud** i termometri continueranno a raggiungere:

- **36-38°C**;
- punte localmente superiori nelle aree più lontane dalle coste.

L'elevata umidità aumenterà inoltre la temperatura percepita, rendendo il disagio fisico ancora più marcato.

Quando finirà il caldo africano? Le prime indicazioni verso Ferragosto

La domanda che molti si pongono riguarda la possibile fine di questa lunga fase di **caldo africano**.

Al momento non esiste ancora una previsione definitiva, ma le elaborazioni dei principali modelli meteorologici iniziano a delineare alcuni possibili scenari per il periodo compreso tra **14 e 18 agosto**.

Scenario più probabile

L'ipotesi attualmente più accreditata prevede una graduale perdita di forza dell'anticiclone con infiltrazioni di aria instabile, soprattutto sulle regioni settentrionali.

In questo caso:

- aumenterebbero i **temporali pomeridiani**;
- le temperature potrebbero gradualmente riportarsi su valori più vicini alle medie.

Secondo scenario

Una perturbazione più organizzata proveniente dal Nord Europa potrebbe determinare un vero **break estivo**, con:

- diffusi temporali;
- calo sensibile delle temperature;
- condizioni più fresche anche durante **Ferragosto**.

Terzo scenario

Un'altra possibilità vede la permanenza dell'alta pressione fino a Ferragosto, seguita però subito dopo dall'ingresso di correnti più fresche capaci di riportare **temporali diffusi**e un progressivo abbassamento delle temperature.

Al momento nessuno di questi scenari può essere considerato definitivo e saranno necessari nuovi aggiornamenti nei prossimi giorni.

Consigli utili per affrontare il caldo intenso

Con temperature così elevate è importante adottare alcune semplici precauzioni.

Anziani e persone fragili

- Bere frequentemente anche senza avvertire sete.
- Evitare di uscire nelle ore più calde della giornata.
- Rimanere in ambienti freschi e ben ventilati.

Bambini e neonati

- Far bere acqua con regolarità.
- Evitare l'esposizione diretta al sole nelle ore centrali.
- Utilizzare abbigliamento leggero e traspirante.

Lavoratori e sportivi

- Limitare le attività fisiche più intense tra le **11:00 e le 18:00**.
- Reintegrare liquidi e sali minerali.
- Fare pause frequenti in zone ombreggiate.

Le previsioni in sintesi

L'Italia continuerà a fare i conti con una forte ondata di caldo africano almeno fino a giovedì, con temperature fino a 40°C e condizioni generalmente stabili. Da venerdì 7 agosto il Nord sarà interessato da un aumento dell'instabilità con temporali anche intensi e possibili grandinate, mentre Centro e Sud resteranno sotto l'influenza dell'alta pressione, con afa e valori termici

ancora ben oltre la norma. Per una vera svolta meteorologica bisognerà attendere gli aggiornamenti verso Ferragosto, quando i modelli intravedono i primi segnali di un possibile cambiamento, ancora tutto da confermare.

Consigli per gli anziani

Gli **anziani** sono tra le categorie più esposte ai colpi di calore e alla disidratazione.

Cosa fare

- Bere acqua frequentemente, anche in assenza dello stimolo della sete.
- Restare in ambienti freschi e ben ventilati o climatizzati.
- Consumare pasti leggeri, ricchi di frutta e verdura.
- Indossare abiti chiari, leggeri e traspiranti.
- Misurare la pressione se si soffre di ipertensione o altre patologie cardiovascolari.
- Tenere sempre a disposizione i farmaci prescritti e seguire le indicazioni del medico.

Cosa non fare

- Non uscire tra le **11:00 e le 18:00**, quando il sole è più intenso.
- Non bere alcolici o eccedere con bevande zuccherate.
- Non svolgere attività fisiche impegnative nelle ore più calde.
- Non rimanere in auto parcheggiate, nemmeno per pochi minuti.

Consigli per persone fragili e con patologie croniche

Chi soffre di **malattie cardiache, respiratorie, diabete o insufficienza renale**deve prestare particolare attenzione.

Cosa fare

- Bere regolarmente, salvo diversa indicazione del medico.
- Restare in ambienti climatizzati o ben aerati.
- Controllare eventuali sintomi come debolezza, capogiri o difficoltà respiratorie.
- Consultare il medico se si assumono farmaci che possono influire sull'idratazione.

Cosa non fare

- Non interrompere le terapie senza consultare il medico.
- Non esporsi al sole per lunghi periodi.
- Non sottovalutare sintomi come confusione, forte stanchezza o perdita di coscienza.

Consigli per le donne

Le **donne in gravidanza**e, più in generale, tutte le donne possono risentire maggiormente del caldo intenso.

Cosa fare

- Bere molta acqua durante tutta la giornata.
- Preferire alimenti freschi e facilmente digeribili.
- Riposare nelle ore più calde.
- Utilizzare cappello e crema solare quando si è all'aperto.

Cosa non fare

- Non rimanere troppo tempo sotto il sole diretto.
- Evitare sforzi fisici intensi nelle ore centrali della giornata.
- Non trascurare eventuali gonfiori eccessivi o malesseri, soprattutto in gravidanza.

Consigli per bambini

I **bambini** regolano la temperatura corporea con maggiore difficoltà rispetto agli adulti.

Cosa fare

- Far bere acqua frequentemente.
- Programmare giochi e attività all'aperto nelle prime ore del mattino o in serata.
- Vestirli con abiti leggeri e in fibre naturali.
- Applicare una protezione solare adeguata se esposti al sole.

Cosa non fare

- Non lasciarli giocare al sole nelle ore più calde.
- Non aspettare che chiedano da bere.
- Evitare pasti troppo pesanti.

Consigli per neonati

I **neonati** sono particolarmente sensibili alle alte temperature e possono disidratarsi rapidamente.

Cosa fare

- Allattarli o offrire il latte con maggiore frequenza, seguendo le indicazioni del pediatra.
- Mantenere gli ambienti freschi, evitando sbalzi termici eccessivi.
- Vestirli con un solo strato di cotone leggero.
- Controllare che la pelle non sia troppo calda e che il piccolo sia ben idratato.

Cosa non fare

- **Non lasciare mai un neonato in auto**, nemmeno per pochi minuti e nemmeno con i finestrini aperti.
- Non coprire il passeggino con teli o coperte che impediscono il ricambio d'aria.
- Non esporlo direttamente ai raggi del sole.
- Non utilizzare ventilatori puntati direttamente sul bambino.

Come riconoscere un colpo di calore

È importante intervenire rapidamente se compaiono sintomi come:

- **temperatura corporea molto elevata**;
- **mal di testa intenso**;
- **vertigini o svenimento**;
- **confusione mentale**;
- **nausea o vomito**;
- **cute calda, arrossata e asciutta**;
- **difficoltà respiratorie**.

In presenza di questi segnali è fondamentale spostare la persona in un luogo fresco, farle bere piccoli sorsi d'acqua se è cosciente, raffreddare il corpo con panni umidi e **contattare tempestivamente il 112 o il medico** se i sintomi sono importanti o non migliorano rapidamente.

Questi semplici accorgimenti possono ridurre significativamente il rischio di **disidratazione**, **colpo di calore** e altre complicanze legate alle **alte temperature**, soprattutto nei soggetti più vulnerabili.

Articolo scaricato da www.infooggi.it
https://www.infooggi.it/articolo/meteo-italia-ondata-di-caldo-africano-fino-a-gioved-poi-cambia-tutto-temporali-intensi-al-nord-e-primi-segnali-di-svolta/154388