

Meteo Italia torna il caldo africano con temperature fino a 37 gradi

Data: 9 gennaio 2026 | Autore: Redazione



Temporalì isolati interesseranno inizialmente Alpi e rilievi del Sud ma da giovedì l'alta pressione tornerà a rafforzarsi con sole prevalente e temperature in aumento

L'inizio di **settembre** sarà caratterizzato da condizioni meteorologiche contrastanti. Alcune infiltrazioni di aria più fresca renderanno l'atmosfera temporaneamente instabile sulle **Alpi**, sulle **Prealpie** sui rilievi meridionali, mentre sul resto dell'Italia continuerà a prevalere il tempo stabile.

La breve fase più variabile non riuscirà però a interrompere il dominio dell'**anticiclone subtropicale**. Da giovedì 3 settembre è prevista una nuova intensificazione del caldo, con temperature che potranno raggiungere i **36°C al Centro Nord** e i **37°C al Sud**.

Temporalì isolati prima del ritorno dell'alta pressione

Martedì 1 settembre la nuvolosità sarà più consistente sulle Alpi, dove non si esclude qualche acquazzone isolato. Sul resto del Paese prevarranno invece il sole e condizioni asciutte.

Mercoledì 2 settembre l'atmosfera potrebbe diventare leggermente più instabile, soprattutto lungo il versante orientale italiano. Si tratterà comunque di fenomeni localizzati e non di un vero cambiamento della circolazione atmosferica.

Giovedì 3 settembre qualche **temporale pomeridiano** potrà svilupparsi sui rilievi della **Calabria** e della **Basilicata**. Altrove il tempo resterà stabile, con temperature già in graduale aumento.

Tra venerdì e domenica l'anticiclone dovrebbe rafforzarsi ulteriormente, favorendo giornate ampiamente soleggiate e un caldo sempre più intenso.

Meteo al Nord tra sole e instabilità sulle Alpi

Sulle regioni settentrionali l'alta pressione risulterà temporaneamente meno solida. La giornata inizierà con condizioni generalmente stabili, anche se alcuni piovaschi potranno interessare i rilievi del **Friuli Venezia Giulia**.

Nel pomeriggio aumenterà la possibilità di **rovesci e temporali sulle Alpi centro orientali**, con un possibile coinvolgimento dei settori prealpini. Le pianure e le altre zone del Nord dovrebbero invece rimanere prevalentemente asciutte.

Le **temperature massime** saranno generalmente comprese tra **28 e 32°C**.

Meteo al Centro e in Sardegna con sole prevalente

L'anticiclone garantirà condizioni stabili sulle regioni centrali e sulla **Sardegna**. Il cielo si presenterà sereno o poco nuvoloso, con qualche addensamento in più sulla Toscana ma senza precipitazioni significative.

Anche nel pomeriggio prevarranno sole e stabilità. I venti soffieranno deboli o moderati da direzioni variabili, mentre i mari saranno generalmente calmi o poco mossi.

Le temperature massime oscilleranno tra i **30 e i 31°C di Ancona e Pescara**, mentre a **Roma** potranno raggiungere i **36°C**.

Meteo al Sud e in Sicilia con temporali in Calabria

Le regioni meridionali e la **Sicilia** saranno interessate inizialmente da cielo sereno o poco nuvoloso e da venti settentrionali.

Dopo metà giornata aumenterà l'instabilità sui rilievi della Calabria, dove potranno svilupparsi piogge e temporali localmente di moderata intensità. Qualche rovescio isolato non è escluso anche nelle zone interne della Basilicata.

Le condizioni tenderanno a migliorare entro la serata. Le temperature massime saranno inizialmente vicine ai **31 o 32°C**, ma torneranno a salire nella seconda parte della settimana.

Nuova ondata di caldo da giovedì 3 settembre

Nonostante il temporaneo ingresso di correnti oceaniche più fresche alle latitudini settentrionali, sul Mediterraneo continuerà a dominare una vasta area di **alta pressione di origine subtropicale**.

Da giovedì 3 settembre l'anticiclone acquisterà maggiore forza, dando inizio a quella che potrebbe essere la **sesta ondata di calore della stagione**. Questa volta l'aumento delle temperature interesserà anche il Centro Nord, dopo alcuni giorni relativamente meno caldi.

Sulla **Val Padana** e nelle aree interne del Centro si potranno raggiungere valori vicini ai **35 o 36°C**. Tra le città potenzialmente più calde figurano **Bologna, Ferrara, Firenze e Roma**.

Al Sud il caldo non ha mai concesso una vera tregua. Le temperature continueranno quindi a mantenersi elevate, con punte comprese tra **36 e 37°C**.

Temperature fino a 10 gradi sopra la media

La fase più calda dovrebbe essere accompagnata da importanti **anomalie termiche**. In alcune zone del Nord e del Centro le temperature potrebbero risultare di **8 o 10°C superiori alle medie del periodo**.

Si tratta di valori particolarmente rilevanti per l'inizio di settembre, quando normalmente la stagione estiva comincia a mostrare i primi segnali di indebolimento.

Secondo le attuali proiezioni, questa nuova ondata di caldo potrebbe risultare meno intensa rispetto alle precedenti. Rimangono però alcune incertezze sulla sua durata, che dovrà essere valutata attraverso i prossimi aggiornamenti meteorologici.

Come proteggersi durante l'ondata di caldo

Quando le temperature diventano particolarmente elevate è importante limitare l'esposizione al sole nelle ore centrali della giornata, indicativamente tra le 11 e le 18. È consigliabile bere acqua regolarmente, indossare abiti leggeri e mantenere gli ambienti domestici il più possibile freschi e ventilati.

Bisogna prestare attenzione ai possibili segnali di malessere, come debolezza intensa, vertigini, nausea, mal di testa, confusione, pelle molto calda o perdita di coscienza. In presenza di sintomi gravi è necessario contattare rapidamente i servizi sanitari.

Consigli per gli anziani

Gli **anziani** possono avvertire meno lo stimolo della sete e andare incontro più facilmente a disidratazione. È utile invitarli a bere frequentemente, anche quando non lo chiedono, e controllare che trascorrono le ore più calde in ambienti freschi.

Chi vive solo dovrebbe essere contattato con regolarità. In presenza di patologie croniche o terapie farmacologiche è opportuno chiedere indicazioni al medico, senza modificare autonomamente dosi e medicinali.

Consigli per donne in gravidanza e persone fragili

Le **donne in gravidanza**, le persone con disabilità e chi soffre di malattie cardiache, respiratorie, renali o metaboliche devono evitare sforzi fisici durante le ore più calde.

È importante bere spesso, consumare pasti leggeri e ricchi di frutta e verdura e riposare in luoghi freschi. In caso di gonfiore insolito, capogiri, difficoltà respiratorie o forte debolezza è consigliabile rivolgersi al proprio medico.

Consigli per bambini e neonati

I **bambini e i neonati** sono particolarmente sensibili alle alte temperature. Devono essere tenuti lontani dal sole diretto e non devono mai essere lasciati all'interno di un'automobile, neppure per pochi minuti.

È preferibile utilizzare abiti leggeri e traspiranti, proteggere la testa durante gli spostamenti e offrire frequentemente acqua ai bambini più grandi. Per i neonati bisogna seguire le indicazioni del pediatra relative all'allattamento e all'eventuale integrazione di liquidi.

Occorre controllare con attenzione la comparsa di sonnolenza insolita, irritabilità, pianto senza lacrime, bocca asciutta o riduzione dei pannolini bagnati, possibili segnali di **disidratazione**.

Articolo scaricato da www.infooggi.it

<https://www.infooggi.it/articolo/meteo-italia-torna-il-caldo-africano-con-temperature-fino-a-37-gradi/154947>

