Meteo Italia, weekend di caldo estremo: fino a 40°C e afa soffocante, ma attenzione ai temporali

Data: 8 gennaio 2026 | Autore: Redazione



Temperature eccezionali su gran parte d'Italia: il caldo africano non concede tregua

L'Italia si prepara ad affrontare un **weekend di caldo intenso**, con una nuova fase dominata dall' **anticiclone africano** che porterà **temperature fino a 40°C** in numerose città della Penisola. Tra **sabato 1 e domenica 2 agosto**, il sole sarà protagonista quasi ovunque, mentre l'afa renderà il clima ancora più pesante, soprattutto nelle grandi aree urbane.

Le masse d'aria rovente provenienti dal **Sahara**manterranno i valori termici ben al di sopra delle medie stagionali, favorendo anche **notti tropicali**, con temperature minime che in molte località non scenderanno sotto i **25°C**, rendendo difficile il riposo.

Accanto al caldo estremo, non mancherà però un elemento di instabilità: nelle ore pomeridiane e serali saranno possibili **temporali di calore**sulle zone alpine e appenniniche, fenomeni che potranno risultare localmente intensi.

Le città più calde del weekend

Le temperature più elevate sono attese soprattutto nelle pianure del Centro-Nord, ma anche il Sud continuerà a fare i conti con un clima particolarmente afoso.

Tra le città che potrebbero registrare i valori più elevati figurano:

- **Bologna** fino a **40°C**
- **Milano** fino a **39°C**
- **Firenze** fino a **39°C**
- **Roma** fino a **39°C**
- **Ferrara** vicina ai **40°C**
- **Padova** fino a **39°C**
- **Foggia** intorno ai **39°C**

Anche nel Meridione il caldo sarà intenso, seppur con temperature leggermente inferiori rispetto alle aree interne del Centro-Nord.

Afa e notti tropicali: il vero nemico sarà il disagio fisico

Oltre ai valori massimi elevati, a pesare saranno soprattutto **l'umidità**e la conseguente sensazione di afa.

Le cosiddette **notti tropicali**, con temperature superiori ai **25°C**, impediranno un adeguato raffreddamento dell'organismo, aumentando il rischio di stress da calore soprattutto per le persone più vulnerabili.

Questa situazione potrà provocare:

- **stanchezza eccessiva**
- **disidratazione**
- **abbassamenti di pressione**
- **malesseri dovuti al caldo**
- difficoltà nel sonno.

Temporali improvvisi sulle montagne: attenzione ai fenomeni intensi

Il dominio dell'alta pressione non impedirà la formazione di **temporali pomeridiani**sulle aree montuose.

Le zone maggiormente interessate saranno:

- **Alpi**
- **Prealpi**
- **Appennino centro-settentrionale**

Si tratterà di fenomeni molto irregolari, ma in alcuni casi potranno risultare forti, accompagnati da:

- raffiche di vento;
- grandinate localizzate;
- piogge intense concentrate in poco tempo.

Domenica qualche episodio di instabilità potrebbe interessare anche tratti della dorsale appenninica e, localmente, le aree pedemontane.

Le previsioni fino a Ferragosto: estate ancora protagonista

Le più recenti proiezioni meteorologiche indicano che **l'anticiclone subtropicale**continuerà a dominare lo scenario atmosferico anche nella prima metà di agosto.

L'alta pressione nordafricana dovrebbe mantenere condizioni generalmente stabili e molto calde almeno fino a **Ferragosto**, con soltanto una possibile attenuazione tra **l'8 e il 10 agosto**, quando infiltrazioni di aria più fresca potrebbero favorire:

- un lieve calo delle temperature;
- un aumento dei temporali, anche di forte intensità;
- un temporaneo miglioramento del comfort climatico.

Successivamente il caldo potrebbe nuovamente intensificarsi.

Come proteggersi dal caldo: consigli utili per tutti

Durante le giornate caratterizzate da **temperature elevate** e **afa intensa**è fondamentale adottare alcune semplici precauzioni.

Tra i comportamenti consigliati:

- **bere frequentemente acqua**, anche senza avvertire sete;
- evitare bevande alcoliche e troppo zuccherate;
- consumare pasti leggeri, privilegiando frutta e verdura;
- indossare abiti chiari, leggeri e traspiranti;
- evitare l'esposizione diretta al sole tra le **11 e le 18**;
- mantenere gli ambienti freschi utilizzando tende, ventilatori o climatizzatori.

Consigli per gli anziani

Gli **anziani** rappresentano una delle categorie più esposte ai rischi del caldo.

È consigliabile:

- bere acqua con regolarità durante tutta la giornata;
- evitare di uscire nelle ore più calde;
- controllare frequentemente la pressione arteriosa;
- mantenere la casa ben ventilata;
- chiedere ai familiari o ai vicini un controllo quotidiano, soprattutto se si vive da soli.

Consigli per persone fragili e con patologie croniche

Chi soffre di malattie cardiovascolari, respiratorie, diabete o altre patologie croniche dovrebbe prestare particolare attenzione.

È opportuno:

- seguire sempre le indicazioni del proprio medico;
- non sospendere autonomamente eventuali terapie;
- evitare sforzi fisici;
- riconoscere tempestivamente sintomi come vertigini, debolezza o confusione.

Consigli per le donne, soprattutto in gravidanza

Le **donne in gravidanza** sono più sensibili agli effetti delle alte temperature.

Per ridurre i rischi è consigliato:

- mantenere una buona idratazione;
- evitare lunghe permanenze sotto il sole;
- fare pause frequenti in ambienti climatizzati;
- indossare abiti ampi e in tessuti naturali.

In presenza di contrazioni, capogiri o malessere persistente è opportuno contattare il proprio medico.

Consigli per bambini e neonati

I **bambini**, e in particolare i **neonati**, regolano la temperatura corporea con maggiore difficoltà.

Per proteggerli:

- offrire acqua frequentemente ai bambini più grandi;
- allattare i neonati più spesso, se necessario;
- evitare passeggiate nelle ore centrali della giornata;
- utilizzare cappellini e indumenti leggeri;
- non lasciare mai bambini o neonati all'interno dell'automobile, neppure per pochi minuti.

Quando rivolgersi a un medico

In presenza di sintomi come:

- **febbre elevata**
- **confusione mentale**
- **perdita di coscienza**
- **respirazione difficoltosa**
- **vomito persistente**
- **forte debolezza**

è importante contattare tempestivamente il **118**o rivolgersi al pronto soccorso più vicino, poiché potrebbero essere i segnali di un **colpo di calore**, una condizione che richiede un intervento immediato.

Un'estate ancora molto calda

Le prospettive confermano che **l'estate 2026** continuerà a essere caratterizzata da **caldo intenso**, **afa persistente**e solo occasionali parentesi temporalesche, soprattutto sulle montagne. Per affrontare al meglio questa fase è fondamentale seguire le raccomandazioni delle autorità sanitarie, mantenersi idratati e limitare le attività all'aperto nelle ore più calde della giornata. Una corretta prevenzione resta il modo più efficace per ridurre i rischi legati alle **ondate di calore**.

Articolo scaricato da www.infooggi.it
https://www.infooggi.it/articolo/meteo-italia-weekend-di-caldo-estremo-fino-a-40-c-e-afa-soffocante-ma-attenzione-ai-temporali/154347