Meteo Italia, weekend tra temporali e caldo africano: poi arriva la nuova ondata con picchi oltre 40°C

Data: 7 ottobre 2026 | Autore: Redazione

Sabato rischio grandine al Nord, mentre il Centro-Sud resta nella morsa dell'anticiclone. La prossima settimana attesa la fase più intensa del caldo con valori eccezionali.

L'Italia si prepara ad affrontare un **fine settimana all'insegna degli estremi meteorologici**. Le ultime previsioni confermano uno scenario diviso in due: **temporali anche intensi al Nord**, localmente accompagnati da grandine e forti raffiche di vento, mentre sul resto del Paese continuerà a dominare l'**anticiclone africano**, responsabile di temperature elevate e clima sempre più afoso.

Da **domenica 12 luglio**e soprattutto nella prossima settimana, l'alta pressione tornerà a rafforzarsi su tutta la Penisola, dando il via a una **nuova ondata di caldo**che potrebbe portare i termometri oltre i **40°C**, soprattutto nelle zone interne della Sardegna.

Sabato 11 luglio: temporali forti al Nord, attenzione alla grandine

La giornata di sabato sarà caratterizzata dal passaggio di un impulso di aria più fresca in quota che entrerà in contrasto con l'aria molto calda presente nei bassi strati dell'atmosfera.

Questa situazione favorirà la formazione di **temporali improvvisi e localmente intensi**, soprattutto su:

- **Alpi e Prealpi**
- **Piemonte**
- **Lombardia**
- **Veneto**
- **Friuli Venezia Giulia**
- aree della **Pianura Padana**

I fenomeni potranno essere accompagnati da:

- **grandine**
- forti raffiche di vento
- piogge intense concentrate in poco tempo
- frequente attività elettrica.

Il **Centro-Sud**, invece, continuerà a beneficiare della protezione dell'**alta pressione africana**, con cielo in prevalenza sereno e temperature elevate. In Sardegna si potranno già raggiungere e localmente superare i **40°C**.

Domenica torna il sole quasi ovunque

Già da **domenica 12 luglio**l'anticiclone africano riconquisterà anche le regioni settentrionali, facendo diminuire rapidamente l'instabilità.

Resteranno possibili soltanto brevi rovesci pomeridiani sulle aree alpine e lungo alcuni tratti dell'Appennino, mentre sul resto d'Italia prevarranno **sole, caldo e afa**.

Le temperature massime saliranno diffusamente oltre i **35°C**, con valori compresi tra **36 e 38°C**in molte zone del Centro-Sud e punte superiori ai **40°C** nelle aree interne della Sardegna.

La prossima settimana sarà la più calda dell'estate

Le ultime elaborazioni modellistiche indicano che tra **lunedì 13 e mercoledì 15 luglio**l'Italia entrerà nella fase più intensa dell'attuale **ondata di calore**.

Una vasta espansione dell'**anticiclone subtropicale**porterà masse d'aria direttamente dal Sahara verso il Mediterraneo centrale.

Il caldo non sarà soltanto intenso, ma anche molto afoso, soprattutto lungo le coste e nelle grandi città, a causa dell'umidità accumulata sul Mediterraneo.

Tra martedì e mercoledì sono attesi:

- **36-38°C** su molte città del Centro-Sud;
- **35-37°C** anche su diverse aree del Nord;
- **oltre 40°C** nelle zone interne della Sardegna, con valori localmente ancora superiori.

Le temperature potranno risultare anche **6-8°C oltre la media climatica** del periodo.

Perché il caldo è così intenso

Negli ultimi anni le estati italiane stanno diventando sempre più calde e prolungate.

L'**anticiclone delle Azzorre**, che in passato garantiva condizioni più miti, viene sempre più spesso sostituito dall'**anticiclone africano**, capace di trasportare masse d'aria molto calda dal deserto del Sahara fino al Mediterraneo.

Questo favorisce:

- **ondate di calore** più lunghe;
- temperature record;
- notti tropicali con minime elevate;
- mari più caldi;
- maggiore energia disponibile per la formazione di **temporali violenti**, grandinate e nubifragi.

Come proteggersi dal caldo

Le autorità sanitarie raccomandano di:

- bere frequentemente durante tutta la giornata;
- evitare l'esposizione al sole tra le **11:00 e le 18:00**;
- consumare pasti leggeri ricchi di frutta e verdura;
- limitare alcolici e bevande molto zuccherate;
- indossare abiti chiari e traspiranti;
- mantenere gli ambienti freschi e ventilati.

Anziani: la categoria più a rischio

Gli **anziani**sono particolarmente vulnerabili alle ondate di calore perché spesso avvertono meno lo stimolo della sete e hanno una ridotta capacità di regolare la temperatura corporea.

È importante:

- offrire acqua anche se non la richiedono;
- evitare uscite nelle ore più calde;
- mantenere la casa fresca;
- verificare eventuali sintomi come debolezza, sonnolenza, confusione o vertigini.

Chi soffre di patologie cardiache, respiratorie o renali non deve modificare autonomamente le terapie senza consultare il medico.

Donne in gravidanza

Le **donne in gravidanza** devono prestare particolare attenzione all'idratazione.

È consigliabile:

- bere molto durante la giornata;
- evitare attività fisica sotto il sole;
- riposare in ambienti freschi;
- contattare il medico in caso di vertigini, forte debolezza o contrazioni.

Bambini

I **bambini** si disidratano più facilmente rispetto agli adulti.

Per proteggerli è opportuno:

- farli bere frequentemente;
- evitare giochi all'aperto nelle ore più calde;
- utilizzare cappellino e crema solare;
- preferire aree ombreggiate.

È fondamentale **non lasciare mai un bambino all'interno di un'automobile parcheggiata**, nemmeno per pochi minuti.

Neonati

I **neonati** richiedono ancora più attenzione.

È consigliato:

- mantenerli sempre in ambienti freschi;
- evitare l'esposizione diretta al sole;
- vestirli con indumenti leggeri;
- aumentare la frequenza delle poppate nei bambini allattati al seno;
- controllare eventuali segni di disidratazione come bocca asciutta, riduzione dei pannolini bagnati o sonnolenza eccessiva.

Quando il caldo diventa un'emergenza

I sintomi di un possibile **colpo di calore** comprendono:

- forte mal di testa;
- nausea;
- vertigini;
- crampi;
- temperatura corporea molto elevata;
- confusione mentale;
- perdita di coscienza.

In questi casi è necessario spostare la persona in un luogo fresco, iniziare a raffreddarla e, se compaiono sintomi gravi, chiamare immediatamente il **112**.

Quanto durerà questa ondata di caldo?

Secondo gli ultimi aggiornamenti, il caldo intenso accompagnerà l'Italia per gran parte della prossima settimana.

Una possibile attenuazione potrebbe arrivare **tra il 18 e il 20 luglio**, quando una perturbazione proveniente dal Nord Europa potrebbe riportare temporali e un generale calo delle temperature. Si tratta però di una tendenza che richiederà ulteriori conferme nei prossimi aggiornamenti.

Articolo scaricato da www.infooggi.it
https://www.infooggi.it/articolo/meteo-italia-weekend-tra-temporali-e-caldo-africano-poi-arriva-la-nuova-ondata-con-picchi-oltre-40-c/153965