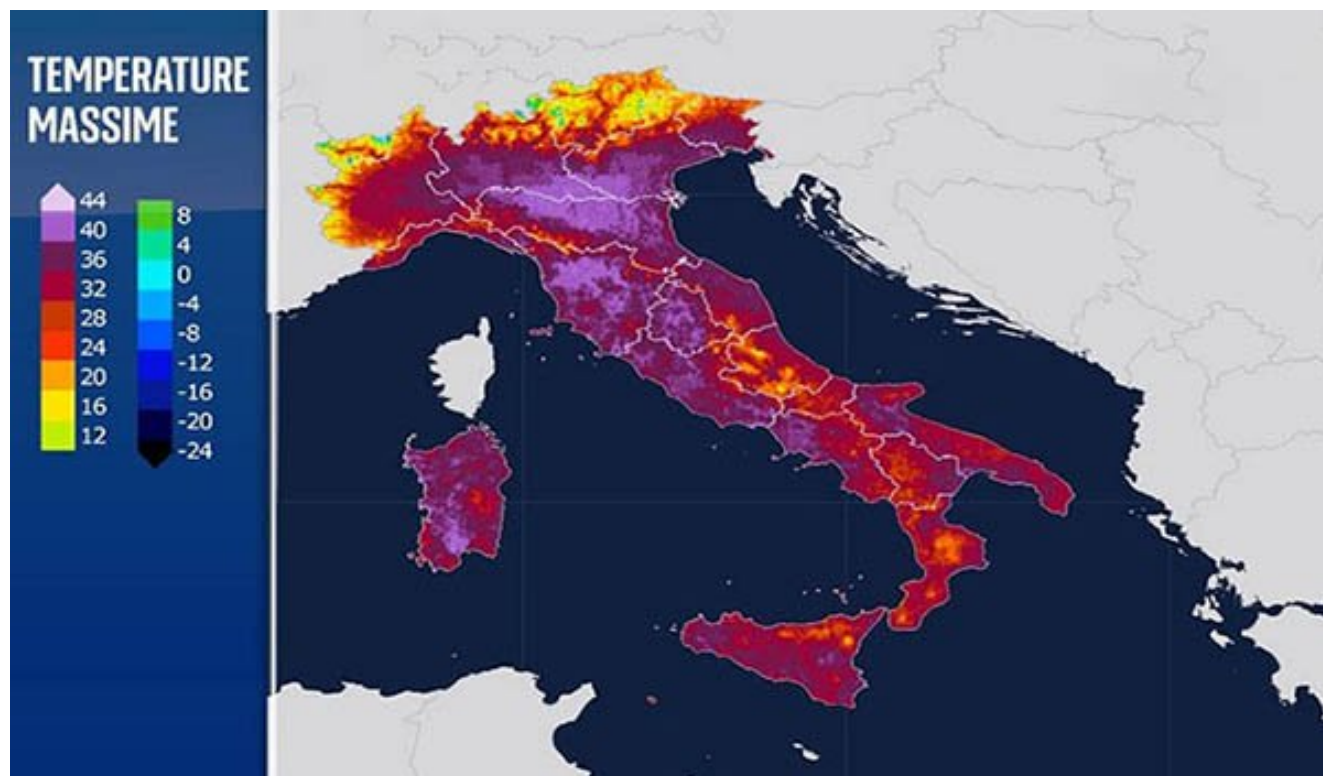


# Meteo: Caldo africano a 40°C, consigli per anziani, bambini e animali domestici

Data: Invalid Date | Autore: Redazione



Meteo: Caldo africano a 40°C, ecco quando si tornerà a respirare e i consigli per anziani, bambini e animali domestici

Nei prossimi giorni continueremo ad avere temperature prossime ai 40°C su molte regioni del nostro Paese. Vediamo allora quando si potrà tornare a respirare.

L'anticiclone africano non vuole proprio saperne di prendersi una pausa e lo fa nella maniera più esplosiva: un'ondata di caldo africano sta letteralmente invadendo l'Italia, con temperature che, già da inizio della prossima settimana, toccheranno picchi record per la fine di giugno e l'inizio di luglio e diffusamente prossimi ai 40°C su molte regioni del Centro e del Nord. Insomma, il termometro non farà sconti a nessuno e il caldo si farà sentire eccome, tanto che le città si trasformeranno in vere e proprie fornaci a cielo aperto.

Nel dettaglio, al Nord saranno le regioni della valle Padana a vivere i disagi maggiori. Lombardia, Emilia Romagna e Veneto saranno il cuore rovente di questa ennesima offensiva africana, con 40°C previsti in diverse città.

Anche il Centro Italia non se la passerà meglio: Roma e Firenze si preparano a sfiorare la soglia dei 40°C, rendendo quasi impossibile muoversi nelle ore più calde senza cercare un po' di refrigerio nei parchi, nei centri commerciali o, per i più fortunati, in riva al mare.

Pure la Sardegna, come spesso accade, reciterà un copione da protagonista. Sull'isola, il mix di sole,

vento debole e alta pressione farà schizzare le temperature, regalando un clima rovente sia sulle coste che nelle zone interne.

Se pensavate che al Sud la situazione potesse essere più fresca, vi sbagliate, anche se qui il termometro sarà un pizzico più clemente. Rimaniamo comunque in un contesto di caldo ben oltre la media stagionale, con valori che in alcune zone sfioreranno i 36-38°C, specie nelle aree interne e lontane dalle brezze marine.

Uniche, flebili, speranze di sollievo arrivano dai rilievi alpini e prealpini, che grazie a una maggiore instabilità atmosferica, potranno godere di qualche temporale pomeridiano o serale. Certo, parliamo di eventi molto localizzati e fugaci, ma pur sempre di probabile forte intensità accompagnati da raffiche di vento, intensi rovesci e dal tanto temuto fenomeno della grandine.

Qualcosa cambierà

C'è una data da segnare sul calendario per chi spera in qualche segnale di cambiamento: da venerdì 4 luglio l'alta pressione inizierà a perdere energia, a partire dalle regioni del Nord. Si aprirà una fase meteorologica più instabile, favorevole a rovesci e temporali.

Le temperature scenderanno leggermente, ma resteranno comunque al di sopra della media del periodo. Si tratterà più di un alleggerimento temporaneo che di una vera e propria tregua, anche se al Nord si dovrebbe cominciare a respirare.

Per un cambiamento più significativo bisognerà attendere la settimana successiva, quando l'aria dovrebbe diventare più sopportabile soprattutto al Nord e su parte del Centro. Non ci sarà fresco, ma un clima più vivibile rispetto ai 40 gradi previsti nei prossimi giorni.

Nel frattempo, crema solare, cappello e acqua sempre a portata di mano: il caldo africano non molla e l'estate 2025 continua a battere nuovi record.

Consigli utili per affrontare il caldo estremo

Quando le temperature superano i 38-40°C, è fondamentale adottare comportamenti prudenti, specialmente per proteggere le fasce più deboli della popolazione. Ecco le principali raccomandazioni da seguire.

Per le persone anziane

- Evitare di uscire nelle ore più calde, tra le 11 e le 18. Rinfrescare gli ambienti con ventilatori o aria condizionata. Bere frequentemente, anche in assenza di sete. Seguire un'alimentazione leggera e ricca di frutta e verdura. Attenzione a sintomi come stanchezza e confusione: possono indicare disidratazione o colpo di calore.
- Evitare di uscire nelle ore più calde, tra le 11 e le 18.
- Rinfrescare gli ambienti con ventilatori o aria condizionata.
- Bere frequentemente, anche in assenza di sete.
- Seguire un'alimentazione leggera e ricca di frutta e verdura.
- Attenzione a sintomi come stanchezza e confusione: possono indicare disidratazione o colpo di calore.

Per i bambini

- Vestirli con abiti leggeri, chiari e traspiranti. Offrire acqua molto spesso, soprattutto durante il gioco. Mai lasciarli in auto, nemmeno per pochi minuti. Farli giocare in aree fresche e ombreggiate, evitando esposizione diretta al sole.
- Vestirli con abiti leggeri, chiari e traspiranti.
- Offrire acqua molto spesso, soprattutto durante il gioco.
- Mai lasciarli in auto, nemmeno per pochi minuti.

- Farli giocare in aree fresche e ombreggiate, evitando esposizione diretta al sole.

Per gli animali domestici

- Non portarli a passeggio nelle ore più calde o su asfalto bollente. Garantire sempre acqua fresca e spazi ombreggiati. Evitare di lasciarli in auto o in ambienti chiusi senza ventilazione. Se mostrano affanno, salivazione eccessiva o apatia, rivolgersi immediatamente al veterinario.
- Non portarli a passeggio nelle ore più calde o su asfalto bollente.
- Garantire sempre acqua fresca e spazi ombreggiati.
- Evitare di lasciarli in auto o in ambienti chiusi senza ventilazione.
- Se mostrano affanno, salivazione eccessiva o apatia, rivolgersi immediatamente al veterinario.

Il caldo può essere pericoloso, ma con attenzione e comportamenti adeguati è possibile affrontare in sicurezza anche le giornate più torride.

Vuoi restare sempre aggiornato con le notizie più importanti? Iscriviti al nostro canale WhatsApp InfoOggi e ricevi in tempo reale gli aggiornamenti direttamente sul tuo smartphone! [Clicca qui per unirti](#)

---

Articolo scaricato da [www.infooggi.it](http://www.infooggi.it)

<https://www.infooggi.it/articolo/meteo-caldo-africano-a-40-c-consigli-per-anziani-bambini-e-animale-domestici/146594>

