

Meteo Italia, bollino rosso per il caldo: temporali nel weekend, poi torna l'anticiclone africano con picchi fino a 45°C

Data: 7 novembre 2026 | Autore: Redazione



Breve tregua con rovesci e grandine al Nord, ma da lunedì nuova ondata di caldo estremo: temperature oltre i 40°C, afa e notti tropicali

L'Italia si prepara ad affrontare un nuovo cambio di scenario meteorologico. Dopo giorni dominati dall'**anticiclone africano**, il fine settimana porterà una temporanea fase di instabilità con **temporali**, localmente anche forti, soprattutto al Nord e lungo parte dell'Appennino. Sarà però una pausa di breve durata: già dall'inizio della prossima settimana l'alta pressione tornerà a rafforzarsi, riportando condizioni di **caldo estremo** su gran parte del Paese.

Le previsioni indicano un progressivo aumento delle temperature, con valori diffusamente superiori ai **38-40°C** e punte che in **Sardegna** potranno raggiungere **44-45°C**. L'afa sarà in aumento e le **notti tropicali** renderanno difficile il riposo, soprattutto nelle grandi città e lungo le coste.

Weekend con temporali, grandine e forti raffiche di vento

Tra venerdì e sabato infiltrazioni di aria più fresca in quota riusciranno a scalfire temporaneamente la

struttura dell'anticiclone. Il contrasto con l'aria molto calda presente nei bassi strati favorirà la formazione di **temporali intensi**, che potranno essere accompagnati da:

- **grandinate**;
- raffiche di vento improvvise;
- rovesci di forte intensità;
- locali nubifragi.

Le aree maggiormente interessate saranno:

- **Alpi e Prealpi**;
- **Piemonte**;
- **Lombardia**;
- **Veneto**;
- **Friuli Venezia Giulia**;
- **Emilia-Romagna**;
- **Appennino settentrionale**.

Fenomeni più isolati potranno interessare anche le zone interne di **Toscana, Marche, Abruzzo**, il massiccio del **Pollino** e i rilievi della **Calabria**.

Nonostante i temporali, il caldo continuerà a farsi sentire su gran parte della Penisola.

Domenica migliora, ma sarà solo una parentesi

Domenica il tempo tornerà prevalentemente stabile e soleggiato.

Qualche temporale di calore potrà svilupparsi nel pomeriggio sulle **Alpi** e lungo gli **Appennini**, ma sul resto d'Italia prevarranno condizioni di bel tempo.

Le temperature resteranno elevate, anticipando la nuova intensa fase di caldo prevista per l'inizio della settimana.

Da lunedì torna il bollino rosso: nuova ondata di caldo africano

L'inizio della settimana vedrà il deciso ritorno dell'**anticiclone subtropicale africano**, che trasporterà verso l'Italia masse d'aria molto calda provenienti dal Sahara.

Le conseguenze saranno evidenti:

- temperature fino a **8-10°C oltre la media stagionale**;
- **caldo intenso** su tutto il Paese;
- aumento dell'umidità e dell'afa;
- **bollino rosso** atteso in numerose città.

Le regioni del **Centro-Sud** saranno quelle maggiormente interessate, ma anche il Nord farà registrare valori molto elevati.

Picco tra martedì e mercoledì: città oltre i 40°C

Il momento più critico dell'ondata di calore è atteso tra **martedì e mercoledì**, quando molte città potrebbero sfiorare o superare i **40°C**.

Le temperature più elevate interesseranno soprattutto le aree interne di:

- Toscana;
- Lazio;
- Puglia;
- Basilicata;
- Sicilia.

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

- Roma;
- Firenze;
- Foggia.

Anche la **Pianura Padana** sarà interessata da caldo intenso e afa persistente.

Sardegna osservata speciale: possibili punte di 45°C

La situazione più critica potrebbe verificarsi in **Sardegna**, dove la massa d'aria africana raggiungerà la massima intensità.

Nelle pianure interne della parte occidentale dell'isola le temperature potranno superare facilmente i **42°C**, con picchi locali fino a **44-45°C**.

Condizioni di questo tipo aumentano il rischio di **colpi di calore**, incendi boschivi e disagi per le attività all'aperto.

Afa e notti tropicali: il caldo non darà tregua nemmeno di notte

Oltre alle temperature massime molto elevate, crescerà sensibilmente anche l'umidità.

Le minime notturne resteranno spesso comprese tra **24 e 26°C**, dando origine alle cosiddette **notti tropicali**, durante le quali sarà difficile raffrescare gli ambienti e riposare adeguatamente.

Il disagio sarà particolarmente elevato nelle aree urbane, dove il calore accumulato durante il giorno verrà rilasciato lentamente anche nelle ore notturne.

Caldo estremo: i consigli per proteggere anziani, bambini, neonati e donne in gravidanza

Le temperature eccezionali previste nei prossimi giorni rendono indispensabile adottare comportamenti corretti, soprattutto per le persone più fragili.

Anziani

Gli **anziani** sono tra i soggetti più esposti agli effetti del caldo.

Si raccomanda di:

- bere frequentemente anche in assenza dello stimolo della sete;
- evitare di uscire tra le **11:00 e le 18:00**;

- mantenere la casa fresca, utilizzando ventilatori o climatizzatori senza eccessivi sbalzi di temperatura;
- consumare pasti leggeri ricchi di frutta e verdura;
- contattare il medico in caso di debolezza, confusione, capogiri o difficoltà respiratorie.

Bambini

Per i **bambini** è importante:

- offrire acqua con frequenza;
- evitare giochi e attività sportive nelle ore più calde;
- far indossare abiti chiari e leggeri;
- utilizzare cappellino e crema solare;
- privilegiare le attività all'aperto al mattino presto o nel tardo pomeriggio.

Neonati

I **neonati** sono particolarmente vulnerabili perché non regolano ancora efficacemente la temperatura corporea.

Gli esperti consigliano di:

- evitare l'esposizione diretta al sole;
- allattarli o alimentarli con maggiore frequenza seguendo le indicazioni del pediatra;
- mantenere gli ambienti ben ventilati;
- non coprire completamente passeggini e carrozzine con teli che impediscono il passaggio dell'aria;
- vestirli con indumenti leggeri in cotone.

Donne in gravidanza

Per le **donne in gravidanza** il caldo intenso può aumentare il rischio di disidratazione e abbassamenti di pressione.

È consigliabile:

- bere molta acqua durante tutta la giornata;
- evitare sforzi fisici nelle ore più calde;
- trascorrere il maggior tempo possibile in ambienti freschi;
- indossare abiti leggeri e calzature comode;
- rivolgersi al proprio medico in presenza di malessere persistente, contrazioni o riduzione dei movimenti fetali.

Come riconoscere un colpo di calore

Il **colpo di calore** rappresenta un'emergenza sanitaria.

I sintomi possono includere:

- temperatura corporea molto elevata;
- pelle calda e arrossata;
- forte mal di testa;
- nausea o vomito;

- confusione mentale;
- perdita di coscienza.

In questi casi è fondamentale **chiamare immediatamente il 112**, portare la persona in un luogo fresco e iniziare a raffreddarla con impacchi di acqua fresca, evitando però l'utilizzo di acqua ghiacciata.

Quanto durerà l'ondata di caldo?

Secondo gli ultimi aggiornamenti, questa nuova **ondata di caldo africano** potrebbe proseguire almeno fino al **18-20 luglio**, quando una perturbazione proveniente dal Nord Europa potrebbe favorire un graduale abbassamento delle temperature e il ritorno di temporali più diffusi.

Fino ad allora, il protagonista resterà il **caldo estremo**, con **bollino rosso**, afa persistente e temperature ben oltre le medie del periodo. Per questo motivo è importante seguire le indicazioni delle autorità sanitarie e limitare l'esposizione al sole nelle ore centrali della giornata, adottando tutte le precauzioni necessarie per proteggere la salute.

Articolo scaricato da www.infooggi.it

<https://www.infooggi.it/articolo/meteo-italia-bollino-rosso-per-il-caldo-temporali-nel-weekend-poi-torna-l-anticiclone-africano-con-picchi-fino-a-45-c/153987>

