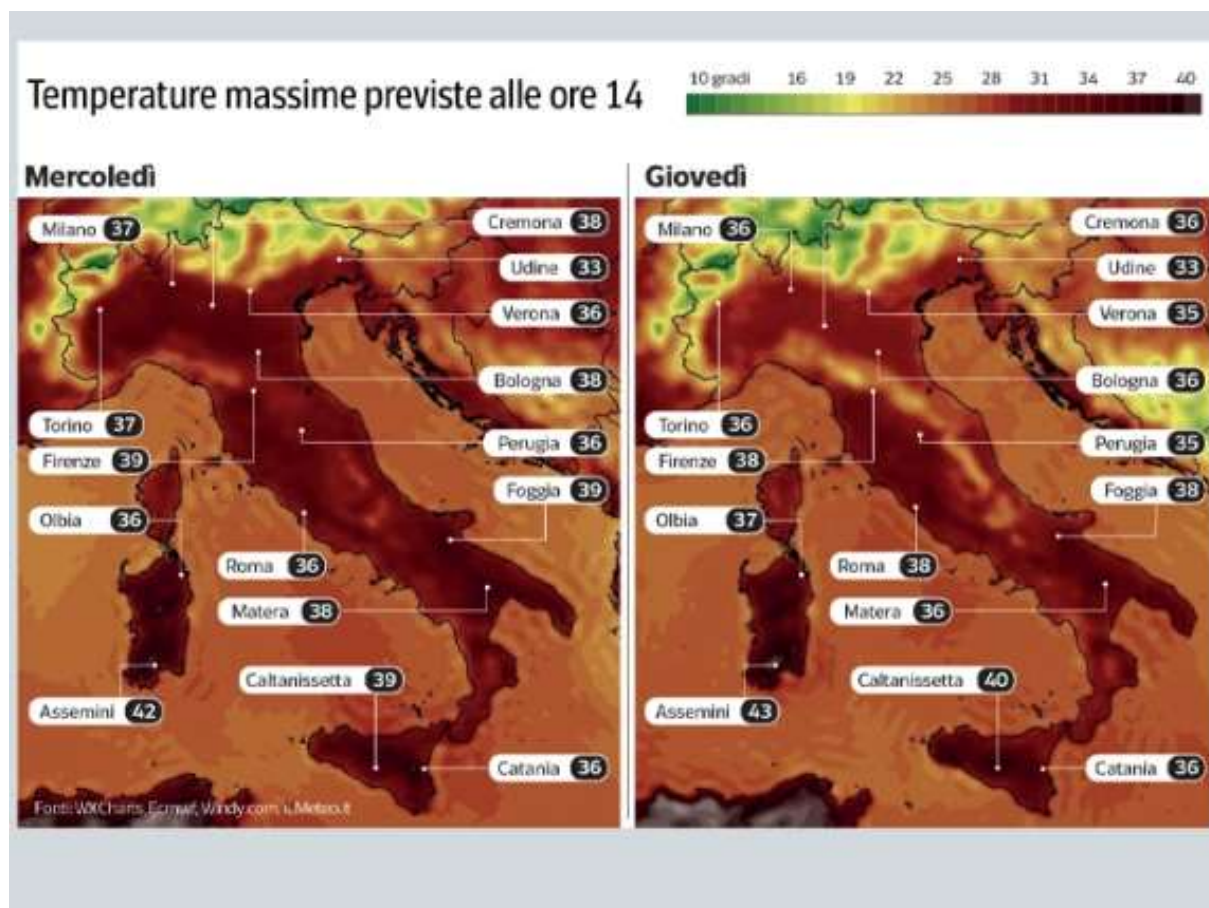


Caldo, la terza ondata è sull'Italia: ecco le temperature massime in arrivo. Quali sono le cause, come dormire meglio (e come regolarsi con i farmaci) di Agostino Gramigna e Cristina Ravanelli

La terza ondata di caldo anomalo di questo inizio d'estate è ormai sull'Italia. Cibo, sonno, medicine, condizionatori. Un vademecum per uscire indenni da questa estate rovente (Fonte: <https://www.corriere.it/> 13 luglio 2026)



La [terza ondata di caldo anomalo](#) dell'estate 2026 è ormai sull'Italia: in arrivo una settimana di temperature altissime, di 7-8 gradi sopra la media, fino a raggiungere anche i 43 gradi. Il picco sarà tra mercoledì e giovedì.

Ecco un vademecum per uscire indenni da questa estate rovente, tra cibo, sonno, medicine, condizionatori.

Le cause

Gli scienziati hanno dimostrato che l'aumento della concentrazione di CO2 nell'atmosfera è tra le cause principali del [riscaldamento globale](#) (non la sola). Alcuni studi suggeriscono che l'effetto diretto della CO2 sulla temperatura globale sia di circa un grado per un raddoppio della sua concentrazione atmosferica. L'aumento delle emissioni, a causa principalmente di combustione di carbone, petrolio e gas naturale ha portato a fenomeni estremi più frequenti, come **ondate di calore**, **siccità**, **innalzamento del livello dei mari** e **fenomeni meteorologici estremi**. La

persistenza dell'anticiclone africano è un altro fattore. Quindi ci sono due fenomeni che si combinano: la maggiore frequenza di eventi di aria calda africana che si sposta in Europa e temperature che nel complesso si sono alzate di uno o due gradi.

Il trend negativo

Di recente l'Oms ha affermato che l'Europa è **il continente che si riscalda più rapidamente** (dopo l'Artico), circa il doppio della media globale. Dato confermato dall'ultimo rapporto sullo stato del clima di Copernicus, il programma di osservazione della Terra dell'Ue. Sono almeno tre i fattori che spiegano il fenomeno. Il primo: la **riduzione della neve**. Si sono perse due settimane di copertura nevosa nell'[Europa centrale](#), massa di ghiaccio su Alpi, Pirenei e monti scandinavi. Questo espone alle radiazioni solari un terreno più scuro che assorbe più energia e scalda di più il Pianeta. Il secondo: la **maggiore frequenza dell'anticiclone africano** a dispetto di quello atlantico. Il terzo? L'Europa è stata efficace nel migliorare la qualità dell'aria **riducendo le polveri sottili**: ciò ha migliorato la salute, ma reso l'atmosfera più trasparente.

Animali

Cani e gatti possiedono una capacità limitata di dissipare il calore corporeo e questo li rende particolarmente vulnerabili durante le ondate di calore perché il loro sistema cardiovascolare è costretto a lavorare di più. I [sintomi di sofferenza da caldo](#) sono: ansimare intenso, respirazione accelerata, salivazione eccessiva, mucose rosse, debolezza, vomito, diarrea, tremori o convulsioni. Il gatto tende a «nascondere» il disagio che comunque c'è. L'Ente nazionale protezione animali offre vari consigli per **gestire al meglio cani e gatti ma anche la fauna** selvatica. Tra questi: evitare di uscire nelle ore centrali del giorno; assicurarsi che ci sia sempre acqua fresca nella ciotola; non lasciare mai l'animale in auto; procurarsi una crema solare ad alta protezione per cani e gatti; porre più attenzione alle razze brachicefale e applicare un antiparassitario adeguato alla specie.

Alimentazione

Con il caldo il corpo perde acqua e sali minerali e la pressione si abbassa. Per evitare la disidratazione [bisogna bere almeno otto bicchieri d'acqua](#) al giorno (se si è ben idratati, le urine sono chiare). No a bibite zuccherate (non dissetano), bevande ghiacciate (il freddo aumenta la produzione di calore), alcolici e caffè (sono diuretici). Sì a pasti ricchi di frutta e verdura. Tra gli alimenti più idratanti anguria, melone, cetrioli, zucchine, fragole, ciliegie, albicocche, fichi, frutti di bosco, pomodori, melanzane, sedano e peperoni. Meglio limitare fritti, salse, piatti salati, che aumentano la sete, favorendo la disidratazione. **Attenzione agli sbalzi termici** dopo aver mangiato. Esporsi all'aria condizionata fredda o tuffarsi in mare può favorire una congestione, con sintomi come dolore addominale, nausea, pallore, perdita di coscienza.

Salute

Le alte temperature abbassano la pressione, favorendo capogiri, svenimenti, sincopi. Il passaggio dalla posizione seduta o sdraiata a quella in piedi deve **avvenire gradualmente**. Anche chi soffre di ipertensione corre dei rischi: vasodilatazione e disidratazione possono variare la risposta ai farmaci antipertensivi, rendendo necessario un controllo più attento dei valori. Il caldo influisce sull'efficacia anche di altri medicinali, aumentando la possibilità di reazioni avverse (stanchezza, nausea debolezza). Tra questi: diuretici, statine, antidolorifici, antinfiammatori non steroidei, immunosoppressori, antibiotici, antipsicotici, antistaminici e lassativi. **Occhio all'esposizione al sole**: quella diretta durante la terapia può causare scottature intense. Mai sospendere la cura, ma rivolgersi al medico per valutare aggiustamenti.

Contro le notti tropicali

Contro le notti tropicali finestre chiuse, tapparelle abbassate e uso del condizionatore con una temperatura tra 25- 27°C. **Sì al deumidificatore**, ma senza esagerare: l'aria secca irrita occhi, naso e gola. Il ventilatore aumenta la sensazione di fresco, favorendo l'evaporazione del sudore ma è sufficiente fino a 32°C e non va mai posizionato sul corpo perché il flusso d'aria diretto favorisce disidratazione. Sì a pigiami e lenzuola di cotone. La doccia va fatta sempre tiepida (circa 27°C). **Da evitare quella fredda**: provoca la costrizione dei vasi sanguigni, riducendo la dispersione del calore (chi ha malattie cardiovascolari, con lo sbalzo termico improvviso, rischia un rialzo della pressione arteriosa). **L'acqua gelida su polsi e caviglie funziona**: è una pratica consigliata anche dai servizi di emergenza.