

Caldo estremo e salute: cosa vuol dire allerta «rossa» o «arancione» o «gialla»?

Chi rischia di più e cosa fare

I bollini rossi, arancioni e gialli indicano i rispettivi rischi per la salute. Consigli per tutti: da come «difendersi» dal caldo in casa e fuori, a come usare l'aria condizionata (o il ventilatore), dai cibi da preferire (e come conservarli correttamente) al perché occorre bere anche se non si ha sete. Numero di pubblica utilità 1500 (Fonte: <https://www.corriere.it/> 10 agosto 2025)



Cosa vuole dire «allerta rossa» o «bollino arancione» o «giallo»? Quali sono i possibili rischi per la salute causati dal caldo estremo? Come proteggersi?

Effetti del caldo estremo sulla salute

Le **ondate di calore** sono condizioni meteorologiche estreme che si verificano quando si registrano temperature molto alte per più giorni consecutivi, spesso associate a elevati tassi di umidità, assenza di vento e radiazione solare intensa.

È dimostrato che il **caldo estremo** può rappresentare un **rischio per la salute**, soprattutto delle persone più vulnerabili che hanno una limitata capacità di **termoregolazione** fisiologica o non sono in grado di mettere in atto comportamenti protettivi.

Di regola, il corpo si raffredda sudando, ma in determinate condizioni fisiche e ambientali non è sufficiente. Per esempio, se l'umidità è molto elevata, il sudore non evapora rapidamente e il calore corporeo non è eliminato in modo efficace, quindi la **temperatura del corpo aumenta rapidamente** e possono essere **danneggiati diversi organi vitali** e lo stesso **cervello**.

Come spiegano gli esperti del ministero della Salute, l'**esposizione prolungata a temperature**

elevate può provocare disturbi lievi, quali [crampi](#) ed [edemi](#), o più gravi come [colpo di calore](#), [disidratazione](#), [congestione](#).

Inoltre, condizioni di caldo estremo possono causare un **aggravamento** delle condizioni di salute di chi soffre di **malattie croniche preesistenti**.

Sistema di allerta

Anche quest'estate il ministero della Salute ha attivato il «Sistema nazionale di previsione e prevenzione degli effetti del caldo sulla salute» e, sul [portale del ministero](#), sono pubblicati dal lunedì al venerdì i bollettini relativi alle previsioni a 24, 48 e 72 ore **sulle ondate di calore** in 27 città, col supporto tecnico-scientifico del Dipartimento di Epidemiologia della Regione Lazio, al fine di **prevenire rischi per la salute** e promuovere interventi in favore delle persone più vulnerabili.

Livelli di rischio (da zero a tre)

Sono quattro i possibili livelli di rischio individuati dagli esperti del ministero della Salute:

- **Livello 0** (verde)- Condizioni meteorologiche che non comportano rischi per la salute della popolazione
- **Livello 1** (giallo) - **Pre-allerta**. Condizioni meteorologiche che possono precedere il verificarsi di un'ondata di calore
- **Livello 2** (arancione) - Temperature elevate e condizioni meteorologiche che possono avere **effetti negativi sulla salute** della popolazione, in particolare nei **sottogruppi di popolazione suscettibili**
- **Livello 3** (rosso) - **Ondata di calore**. Condizioni ad **elevato rischio** che persistono per 3 o più giorni consecutivi.

Chi rischia di più

Quando si verifica un'ondata di calore, i [sottogruppi di popolazione a maggior rischio](#) sono:

- persone anziane;
- neonati e bimbi piccoli;
- donne in gravidanza;
- persone con malattie croniche, in particolare: respiratorie, cardiovascolari, [diabete](#), neurologiche come [Parkinson](#) e [Alzheimer](#));
- persone non autosufficienti o con ridotta mobilità;
- ospiti in Residenze sanitarie assistenziali (Rsa);
- chi ha disturbi psichici gravi;
- persone, anche giovani, che fanno esercizio fisico o svolgono lavori intensi all'aria aperta;
- chi fa uso di alcol e droghe;

-chi assume regolarmente alcuni tipi di farmaci che possono far aumentare il rischio di eventi avversi legati al caldo;

-persone in condizioni socio-economiche disagiate.

Come «difendersi» dal caldo in casa o se si esce

Alcuni accorgimenti possono contribuire a ridurre gli effetti negativi delle ondate di calore. Ecco alcuni consigli degli esperti del ministero della Salute.

Non uscire nelle ore più calde della giornata evitando l'esposizione diretta al sole tra le 11 e le 18.

Migliorare l'ambiente domestico e di lavoro. La misura più semplice è la schermatura delle finestre esposte a sud e a sud-ovest con tende e oscuranti regolabili (persiane, veneziane) che blocchino il passaggio della luce, ma non quello dell'aria. Efficace è l'impiego dell'aria condizionata, che tuttavia va usata con attenzione. Il **ventilatore** non va **mai indirizzato direttamente verso le persone**; se viene superata la soglia dei 32° all'interno dell'abitazione è sconsigliato (*si legga articolo qui sotto*).

Bere anche se non si ha sete. Cibi da preferire

Per contrastare gli effetti del caldo **bere molta acqua** (almeno 1 litro e mezzo al giorno) e altri liquidi (per esempio latte o spremute), moderando l'assunzione di bevande gassate o zuccherate, tè e caffè ed evitando bevande troppo fredde e bevande alcoliche.

Gli anziani devono bere anche se non hanno lo stimolo della sete. Se si è affetti da qualche malattia è necessario consultare il medico prima di aumentare l'ingestione di liquidi.

Pasti pesanti aumentano la produzione di calore nel corpo, quindi va seguita un'**alimentazione leggera**, moderando il consumo di piatti elaborati ricchi di grassi e riducendo i condimenti; **consumare molta verdura e frutta fresca** (5 porzioni al giorno).

Attenzione alla **corretta conservazione degli alimenti** soprattutto quelli **deperibili**, in quanto elevate temperature possono favorire la proliferazione di germi patogeni, causa di disturbi gastroenterici.

Abiti leggeri, cappello e occhiali da sole quando si esce

Quando si esce, **indossare** indumenti comodi e leggeri per esempio di cotone o lino, evitando le fibre sintetiche; riparare la testa dal sole con un cappello leggero e chiaro e proteggere gli occhi con occhiali da sole con filtri UV.

Se si prendono farmaci

Se si assumono farmaci, non sospendere autonomamente terapie in corso, ma consultare il proprio medico curante per eventuali adeguamenti della terapia.

Conservare le medicine in modo corretto lontano da fonti di calore e dalla irradiazione solare diretta (*si veda articolo qui sotto*).

In auto

Ricordatevi di ventilare l'abitacolo prima di mettervi in viaggio; regolare la temperatura su valori di circa 5 gradi inferiori alla temperatura esterna evitando di orientare le bocchette del climatizzatore direttamente sui passeggeri.

Evitate di viaggiare nelle ore più calde della giornata (specie se l'auto non è climatizzata) e tenere sempre in macchina una scorta d'acqua. Non lasciare mai neonati, bambini o animali in macchina, neanche per brevi periodi.

Se si vive da soli

Offrite assistenza a persone a maggior rischio (come gli anziani che vivono da soli, i lattanti ecc.) e segnalate ai servizi socio-sanitari eventuali situazioni che necessitano di un intervento.

Alle persone che vivono da sole, soprattutto anziane, si consiglia di tenere a portata di mano i **numeri da chiamare** in caso di malore (dottore, guardia medica).

È attivo il **numero** (gratuito) di pubblica utilità **1500** del ministero della Salute: offre ascolto e informazioni ai cittadini, soprattutto alle persone più fragili e a rischio, al fine di mitigare gli effetti delle ondate di calore sulla salute.

Infine, segnalate ai servizi socio-sanitari eventuali situazioni a rischio (che riguardano per esempio vicini di casa) che necessitano di un intervento socio-sanitario.

Leggi anche

- [Come evitare la disidratazione e il colpo di calore? Ecco cosa succede all'organismo quando fa troppo caldo](#)
- [Come affrontare il caldo in gravidanza. I consigli dell'esperto](#)