

# Sicilia sotto il caldo africano: allerta rossa a Palermo, come proteggerti

**Autore:** Redazione

**Data:** 21 Luglio 2025



La **Sicilia** si prepara ad affrontare giornate di **caldo estremo**, con temperature che in alcune province potrebbero raggiungere i **39 gradi percepiti**. La Protezione Civile regionale ha emesso un avviso per **rischio incendi** e **ondate di calore**, valido dalla mezzanotte del 22 luglio 2025 per le successive 24 ore, evidenziando un quadro meteorologico preoccupante. Mentre l'isola soffoca sotto l'afa, gli esperti della **Società Italiana di Medicina Ambientale (SIMA)** mettono in guardia sui pericoli per la salute, soprattutto per anziani, bambini e persone con patologie croniche, offrendo consigli pratici per affrontare l'emergenza.

## Un'ondata di calore senza precedenti

L'anticiclone nord-africano ha investito la Sicilia, portando temperature record e condizioni climatiche estreme. Secondo i bollettini della Protezione Civile, **Palermo** è sotto **allerta rossa**

**(livello 3)** per il rischio di ondate di calore, con una temperatura massima percepita di **36 gradi** il 22 luglio e 35 il giorno successivo. Anche **Catania** registra un livello di allerta elevato (livello 2), con picchi di **39 gradi percepiti** domani, mentre **Messina** si attesta a livello 1 con **36 gradi**. Le province di **Agrigento** e **Trapani** sono in preallerta per il rischio incendi, con pericolosità media, mentre **Caltanissetta, Catania, Enna, Messina, Palermo, Ragusa e Siracusa** sono classificate ad alta pericolosità, con stato di allerta.

Le condizioni climatiche, caratterizzate da **umidità elevata** e forte irraggiamento solare, rendono il caldo particolarmente insidioso. Le temperature, ben al di sopra della norma stagionale, sono accompagnate da un aumento del rischio di **incendi**, con la Protezione Civile che invita la popolazione a prestare massima attenzione.

## I rischi del caldo per la salute

Il caldo record rappresenta una minaccia concreta per la **salute umana**, soprattutto per le categorie più fragili come anziani, bambini e persone con patologie preesistenti. “Il caldo eccessivo determina problemi sanitari in quanto può alterare il sistema di regolazione della temperatura corporea,” spiega **Alessandro Miani**, presidente della SIMA. “Il corpo umano si raffredda attraverso la sudorazione, ma in determinate condizioni ambientali questo non è sufficiente: una umidità eccessiva impedisce al sudore di evaporare.”

Questa condizione può portare a una serie di disturbi, che variano da lievi a gravi:

- **Insolazione:** provoca eritemi o ustioni, spesso accompagnati da sintomi simili al colpo di calore.
- **Crampi:** dolori muscolari causati dalla perdita di sodio dovuta alla sudorazione.
- **Edema:** ritenzione di liquidi negli arti inferiori, dovuta a una vasodilatazione prolungata.
- **Congestione:** scatenata dall’assunzione di bevande ghiacciate in un organismo surriscaldato, con sintomi come sudorazione e dolore toracico.
- **Disidratazione:** caratterizzata da sete intensa, debolezza, vertigini, palpitazioni e abbassamento della pressione arteriosa.
- **Colpo di calore:** il più grave, con sintomi che includono malessere generale, mal di testa, nausea, vomito, vertigini, stati d’ansia e confusione mentale.

Questi rischi sono amplificati per chi soffre di patologie croniche, rendendo necessaria un’attenzione particolare alla prevenzione.

## La guida della SIMA per proteggersi

Per affrontare l’ondata di caldo, la **Società Italiana di Medicina Ambientale** ha diffuso una guida pratica con consigli utili per ridurre i rischi. Ecco le principali raccomandazioni:

- **Limitare l’esposizione al sole:** evitare di uscire nelle ore più calde e preferire le prime ore del mattino o la sera.
- **Ventilazione domestica:** assicurare un ricambio d’aria in casa, aprendo le finestre durante la sera e la notte, e utilizzare tende o persiane per schermare le finestre esposte al sole.
- **Idratazione costante:** bere almeno **1,5-3 litri di acqua** al giorno, evitando alcolici e privilegiando cibi ricchi di acqua, come frutta e verdura.
- **Abbigliamento adeguato:** indossare abiti leggeri in fibre naturali (come lino o cotone), preferibilmente di colore chiaro, e proteggere la pelle con creme solari ad alto fattore di protezione e gli occhi con occhiali da sole.

- **Igiene personale:** fare docce o bagni frequenti con acqua tiepida per rinfrescare il corpo.
- **Evitare attività fisica intensa:** sospendere lo sport all'aperto durante le ore più calde.

Questi accorgimenti, semplici ma efficaci, possono fare la differenza nel proteggere la salute durante le giornate più afose.

## Il sistema nazionale di prevenzione

Il **Ministero della Salute** ha attivato anche per l'estate 2025 il **Sistema nazionale di previsione e prevenzione degli effetti del caldo sulla salute**, operativo dal 26 maggio al 20 settembre. Questo sistema, attivo in 27 città italiane, tra cui **Catania, Messina e Palermo**, monitora quotidianamente le condizioni meteo-climatiche a rischio, con bollettini pubblicati dal lunedì al venerdì. I bollettini, elaborati dal Dipartimento di Epidemiologia SSR Regione Lazio, forniscono previsioni a 24, 48 e 72 ore, aiutando cittadini e operatori sanitari a prepararsi alle ondate di calore.

In Sicilia, le nove **ASP (Aziende Sanitarie Provinciali)** hanno predisposto piani di comunicazione mirati, con la diffusione di materiale informativo come depliant e volantini, disponibili anche sui siti istituzionali. Questi strumenti si rivolgono soprattutto alle categorie più vulnerabili, offrendo indicazioni su come riconoscere i sintomi del colpo di calore e adottare misure preventive.

## Impatti ambientali e prospettive

Il caldo estremo non è solo una minaccia per la salute, ma anche per l'ambiente. L'aumento delle temperature contribuisce al rischio di **incendi**, come evidenziato dall'allerta alta in gran parte della Sicilia. Inoltre, il fenomeno si inserisce in un contesto di **cambiamenti climatici** che rendono la regione particolarmente vulnerabile. Secondo studi precedenti, la Sicilia è a rischio di **desertificazione** a causa della sua posizione geografica e dell'intensificazione dei fenomeni meteorologici estremi.

Le autorità locali, in collaborazione con l'**ARPA Sicilia**, stanno intensificando gli sforzi per monitorare l'impatto ambientale del caldo e promuovere iniziative di sensibilizzazione. La sinergia tra enti sanitari e ambientali è fondamentale per affrontare le sfide poste dalle ondate di calore e dai loro effetti a lungo termine.

## Come restare informati e sicuri

Per rimanere aggiornati sulle condizioni climatiche e sui rischi per la salute, il Ministero della Salute mette a disposizione l'app "**Caldo e Salute**", che offre una sintesi grafica dei livelli di rischio e raccomandazioni personalizzate. Inoltre, il numero di pubblica utilità **1500** fornisce indicazioni su come proteggersi e sui servizi socio-sanitari disponibili in Sicilia e nel resto d'Italia.

La Protezione Civile regionale invita i cittadini a seguire con attenzione gli aggiornamenti e a segnalare eventuali emergenze. Con temperature che potrebbero raggiungere i **45 gradi** in alcune aree dell'isola, la prudenza è d'obbligo.

---

Riferimento articolo: <https://www.siciliafan.it/sicilia-caldo-record-2025-allerta-rossa-rischi-salute-guida-prevenzione/>

Generato il 18/06/2026