

**I SABATI DELLA PREVENZIONE**  
**(Appuntamento settimanale con approfondimenti e notizie sulla salute)**

**6 giugno 2026**

**ONDATE DI CALORE: PREVENZIONE E INFORMAZIONE PER  
PROTEGGERE LA SALUTE**

*In Piemonte attivo il sistema di sorveglianza e allerta per tutelare le persone più fragili*

Con l'arrivo della stagione estiva torna l'attenzione verso le ondate di calore, fenomeni sempre più frequenti e intensi che possono avere effetti significativi sulla salute, in particolare per le persone anziane, fragili e affette da patologie croniche.

Le elevate temperature, soprattutto quando persistono per più giorni consecutivi e si accompagnano a elevati livelli di umidità e scarsa ventilazione, possono provocare disidratazione, crampi, abbassamenti della pressione arteriosa, svenimenti e, nei casi più gravi, colpi di calore e aggravamenti di condizioni cliniche preesistenti.

Per questo motivo la Regione Piemonte, in collaborazione con ARPA Piemonte, le Aziende Sanitarie Regionali, i Medici di Medicina Generale e i servizi socio-assistenziali del territorio, attiva ogni anno un sistema di prevenzione e monitoraggio dedicato alle persone più vulnerabili.

**Il sistema di allerta**

Dal mese di giugno e fino al 20 settembre è operativo il sistema regionale di sorveglianza delle ondate di calore, basato sui dati meteorologici elaborati da ARPA Piemonte e integrato con il sistema nazionale HHWWS (Heat Health Watch Warning System), che consente di prevedere con alcuni giorni di anticipo le situazioni di maggiore rischio.

Le informazioni consentono ai servizi sanitari territoriali di attivare interventi mirati e di intensificare il monitoraggio delle persone maggiormente esposte agli effetti del caldo.

**Le persone più a rischio**

Particolare attenzione è rivolta agli ultra 75enni, alle persone non autosufficienti, ai pazienti con malattie cardiovascolari, respiratorie, neurologiche o metaboliche e a chi assume farmaci che possono influenzare la regolazione della temperatura corporea o l'equilibrio dei liquidi.

In presenza di allerte per temperature elevate, i Medici di Medicina Generale possono modulare e rafforzare l'assistenza sanitaria nei confronti dei soggetti più fragili, in raccordo con i servizi territoriali.

**I comportamenti che aiutano a prevenire i danni da caldo**

Molti dei problemi di salute legati alle ondate di calore possono essere prevenuti adottando semplici accorgimenti:

- bere frequentemente acqua, anche in assenza dello stimolo della sete;
- evitare di uscire e svolgere attività fisica nelle ore più calde della giornata;
- soggiornare in ambienti freschi e ben ventilati;
- consumare pasti leggeri e ricchi di frutta e verdura;
- indossare abiti chiari e leggeri;
- prestare particolare attenzione ad anziani, bambini e persone fragili che vivono sole;

- non lasciare mai persone o animali all'interno di veicoli parcheggiati.

### **Cambiamenti climatici e salute**

Le ondate di calore rappresentano una delle principali conseguenze dei cambiamenti climatici sulla salute della popolazione.

Per questo la Regione Piemonte partecipa anche a progetti europei dedicati all'adattamento climatico e alla costruzione di ambienti urbani più resilienti, con l'obiettivo di rafforzare la capacità delle comunità locali di prevenire e gestire i rischi legati agli eventi climatici estremi.

### **Caldo e tutela dei lavoratori**

Le prime giornate di caldo intenso registrate già nel mese di maggio hanno confermato come le temperature estreme non rappresentino più un fenomeno limitato ai mesi centrali dell'estate. Per questo motivo la Regione Piemonte ha anticipato quest'anno l'entrata in vigore delle misure di tutela per i lavoratori maggiormente esposti al rischio da calore, attraverso un'ordinanza specifica finalizzata a proteggere la salute nei comparti più a rischio (<https://www.regione.piemonte.it/web/pinforma/notizie/sicurezza-sul-lavoro-caldo-estremo-ordinanza-regionale-per-tutela-dei-lavoratori-esposti-alle-alte>).

L'obiettivo è rafforzare la prevenzione in tutti gli ambiti maggiormente esposti agli effetti delle alte temperature, promuovendo comportamenti corretti e una maggiore attenzione verso le categorie più vulnerabili della popolazione.

### **Informazioni utili**

I bollettini previsionali sulle ondate di calore sono pubblicati quotidianamente da ARPA Piemonte e consentono di conoscere in anticipo le giornate a maggior rischio.

### **Per approfondimenti:**

- Regione Piemonte – Ondate di calore: come prevenire i danni alla salute  
<https://www.regione.piemonte.it/web/temi/sanita/prevenzione/ondate-calore-come-prevenire-danni-alla-salute>
- ARPA Piemonte – Bollettino ondate di calore  
<https://www.arpa.piemonte.it/bollettino/bollettino-ondate-calore>
- Ministero della Salute – Ondate di calore  
<https://www.salute.gov.it/new/it/tema/ondate-di-calore/>