

IL CALDO che non ci fa DORMIRE

Perché le notti tropicali sono un
rischio da misurare meglio



Regione Toscana



Consiglio Nazionale delle Ricerche



A Firenze

46

notti tropicali dall'inizio dell'estate
al 27 agosto 2026

Temperatura minima sopra i 20°C;
praticamente una notte su due



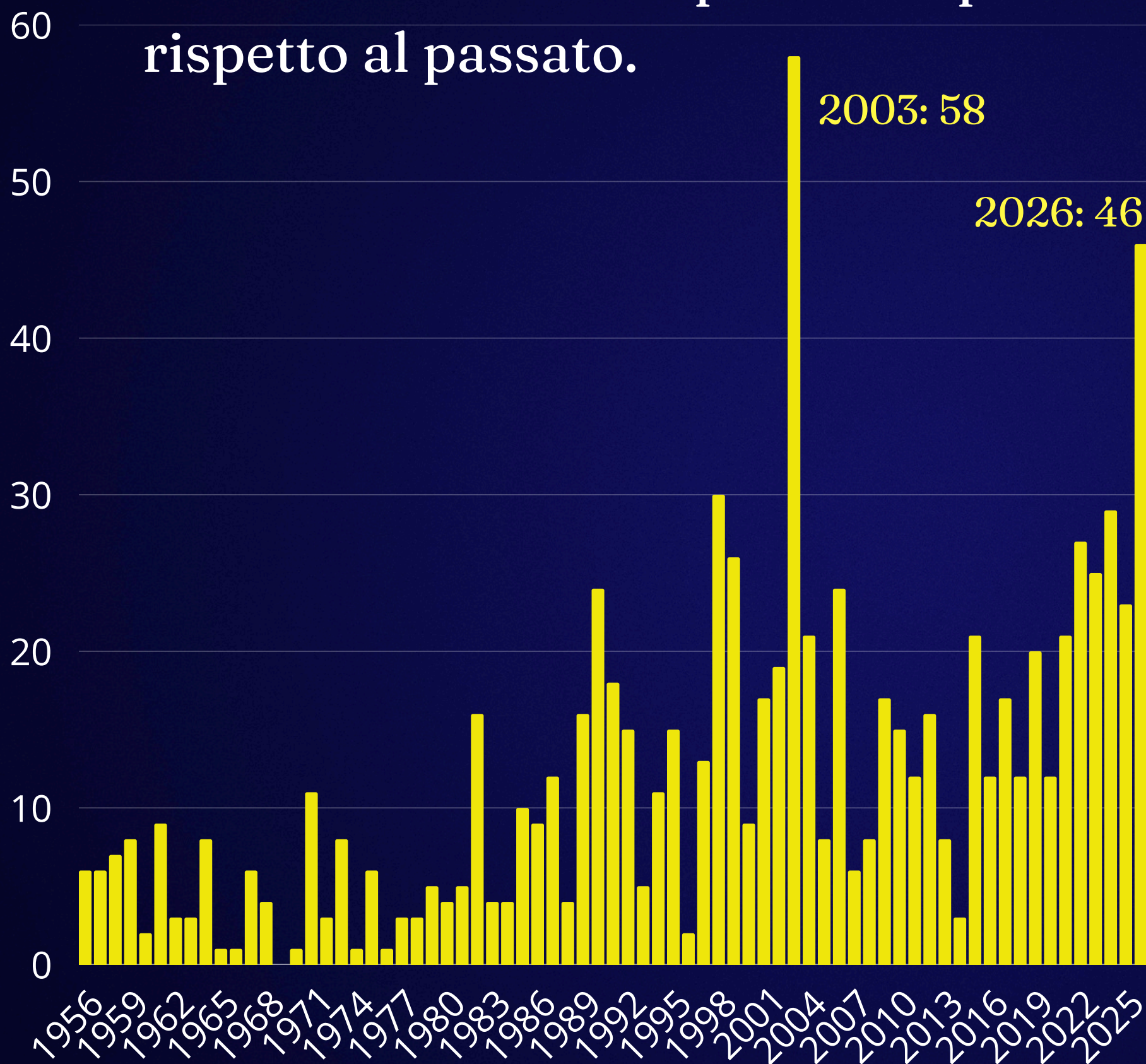
Regione Toscana



Consiglio Nazionale delle Ricerche



il numero di notti tropicali è triplicato
rispetto al passato.



Numero di notti tropicali a Firenze in estate dal 1955 al 2026

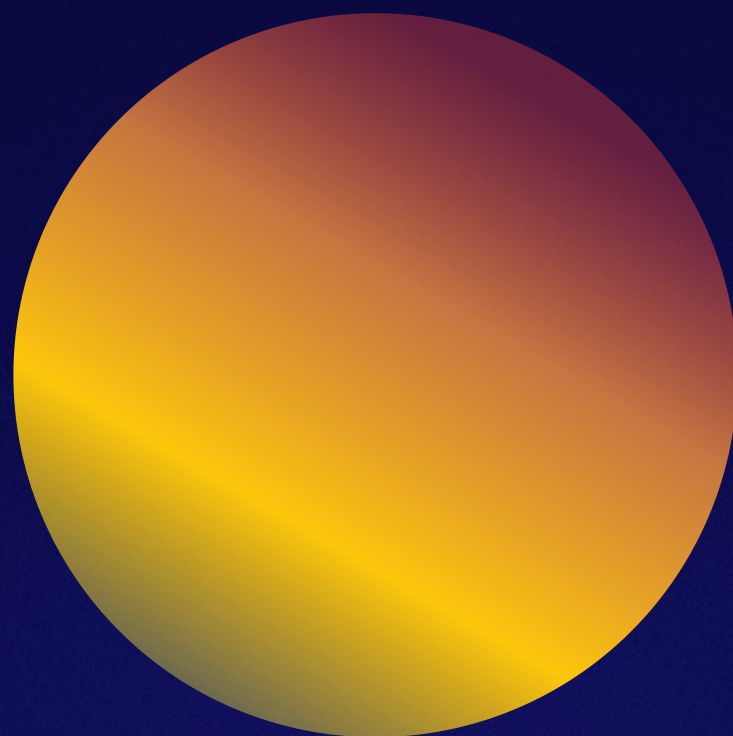


Regione Toscana



Consiglio Nazionale delle Ricerche





Cos'è una notte tropicale?

Quando il termometro non scende mai sotto i 20 °C

Il corpo non riesce a raffreddarsi. Senza questo calo, il sonno e il recupero fisiologico ne risentono.



Regione Toscana



Consiglio Nazionale delle Ricerche



17 agosto 2026 · Nature

"Too hot to sleep? How heatwaves at night affect our health"

Un Comment sulla rivista **Nature** accende i riflettori su un aspetto spesso trascurato delle ondate di calore: cosa succede quando anche la notte non porta sollievo?



Regione Toscana



Consiglio Nazionale delle Ricerche



Sonno · Studio in Germania

-12 min

di sonno in meno per ogni notte tropicale

Quasi mezzo milione di persone monitorate con dispositivi indossabili (2020–2022). L'effetto si accumula: più notti calde di fila, più sonno perso.



Regione Toscana



Consiglio Nazionale delle Ricerche



Ricoveri · Studio a Hong Kong

+ 3,1%

di ricoveri ospedalieri dopo le notti più calde

+5,3% tra anziani e persone socioeconomicamente più fragili. Analisi su oltre 5 milioni di ricoveri.



Regione Toscana



Consiglio Nazionale delle Ricerche



Mortalità · Studio in Giappone

+ 9/10%

di mortalità nelle notti localmente
molto calde

Dato nazionale su oltre 24 milioni di decessi, anche
tenendo conto della temperatura media giornaliera.



Regione Toscana



Consiglio Nazionale delle Ricerche



IL FENOMENO È NAZIONALE

Non solo a Firenze

Torino, giugno 2026: 18 notti tropicali, 16 consecutive.

42

Milano,
anni '90

59

Milano,
anni 2000

72

Milano,
2011-2020

81

Milano,
2021-2024

Media di notti tropicali/anno. Dati ARPA
Lombardia



Regione Toscana



Consiglio Nazionale delle Ricerche



LA DOMANDA DA FARSI

Non basta chiedersi quanto farà caldo domani.

Dovremo chiederci anche: *quanto
riuscirà a raffreddarsi la città,
stanotte?*

Articolo completo → [link in bio](#)



Regione Toscana



Consiglio Nazionale delle Ricerche

