

13 marzo 2026

MONDO

Il caldo estremo colpisce una persona su tre

Il 35% della popolazione mondiale vive in aree dove il calore mette a rischio la salute anche dei giovani sani

Il cambiamento climatico sta restringendo la finestra temporale in cui le persone possono condurre in sicurezza la propria vita quotidiana. Secondo un nuovo studio guidato da ricercatori di The Nature Conservancy e pubblicato sulla rivista Environmental Research: Health, circa **un terzo della popolazione mondiale risiede oggi in aree dove il calore estremo limita severamente l'attività fisica.**

La fine della “vivibilità” quotidiana

Le temperature in aumento, alimentate dal continuo utilizzo di combustibili fossili, rendono difficile anche per giovani adulti sani svolgere compiti fisici di base, come le faccende domestiche, salire le scale o camminare a passo moderato durante le ore diurne nei mesi estivi.

I ricercatori hanno misurato questa “vivibilità” utilizzando i **Met** (metabolic equivalent of task), un'unità che indica il dispendio energetico umano a riposo. Una condizione è considerata “vivibile” se un individuo può sostenere un'attività di **3,3 Met**, come camminare o pulire i pavimenti, senza subire un aumento incontrollato della temperatura corporea.

Oggi, il **35% della popolazione globale** vive in zone dove queste attività sono precluse durante le ore più calde dell'anno. La situazione è [ancora più drammatica](#) per gli **anziani over 65**, che hanno una minore capacità di sudorazione e termoregolazione: per loro, il caldo limita l'attività sicura nel **78% delle aree popolate del pianeta.**

Un'anteprima sobria del futuro

Il 2024 è stato identificato come l'anno più critico, offrendo quello che gli esperti definiscono un “anteprima sobria” di un mondo con un riscaldamento di 1,5°C rispetto ai livelli preindustriali. In media, le persone sopra i 65 anni sperimentano oggi circa **900 ore all'anno** di calore estremo che limita le attività, [rispetto alle 600 ore del 1950.](#)

“Centinaia di milioni di persone non possono più svolgere in sicurezza la propria vita quotidiana all'aperto durante le ore più calde”, ha dichiarato **Luke Parsons**, autore principale dello studio. “Ogni frazione di grado di riscaldamento supplementare espanderà questi impatti”.

L'ingiustizia climatica: chi soffre di più

Lo studio evidenzia una profonda disparità geografica e sociale. Le regioni più colpite si trovano nel **Sud-Ovest asiatico** (Bahrain, Qatar, Emirati Arabi Uniti), nel **Sud Asia** (Pakistan, India, Bangladesh) e in parti dell'**Africa occidentale** (Mali, Burkina Faso, Niger).

Queste popolazioni sono spesso le meno responsabili delle emissioni di gas serra globali, eppure affrontano le limitazioni più severe. In alcune zone tropicali, gli anziani sono costretti a limitare l'attività all'aperto per un periodo che va da un quarto a un terzo dell'intero anno. Mentre nei Paesi più ricchi

l'accesso all'aria condizionata può mitigare i rischi, i lavoratori all'aperto e le comunità più povere rimangono esposti a livelli pericolosi di radiazioni solari e calore.

Oltre l'adattamento: la necessità di tagliare le emissioni

Gli autori raccomandano investimenti urgenti in sistemi di allerta precoce e infrastrutture di raffreddamento, ma sottolineano che queste misure non possono sostituire la necessità fondamentale di **limitare il riscaldamento globale** riducendo drasticamente l'uso di petrolio, gas e carbone.

Senza [una rapida riduzione delle emissioni](#), la quota di popolazione esposta a condizioni "invivibili", dove anche restare seduti all'ombra diventa pericoloso, continuerà a crescere, minacciando la salute pubblica su scala globale.

(AdnKronos)