

# VareseNews

## Il nuovo anno inizia con la Luna Piena del Lupo

**Pubblicato:** Sabato 3 Gennaio 2026



(foto di Barbara Canaglia)

Il cielo di questo inizio 2026 regala il primo grande spettacolo astronomico dell'anno. **Oggi, sabato 3 gennaio**, è la giornata della **Luna Piena del Lupo**, il primo plenilunio dell'anno e dell'inverno astronomico, che illumina le notti gelide di gennaio. Un appuntamento che unisce il fascino dell'osservazione celeste a suggestioni che affondano le radici nelle antiche tradizioni dei nativi americani.

### Perché si chiama Luna del Lupo

Il nome di questo plenilunio non ha origini scientifiche, ma deriva dalle tradizioni dei popoli algonchini del Nord America. Secondo il folklore, durante le lunghe e rigide notti di gennaio i lupi si avvicinavano ai villaggi e ululavano più frequentemente, spinti dalla fame e dalla difficoltà di trovare prede nel cuore dell'inverno.

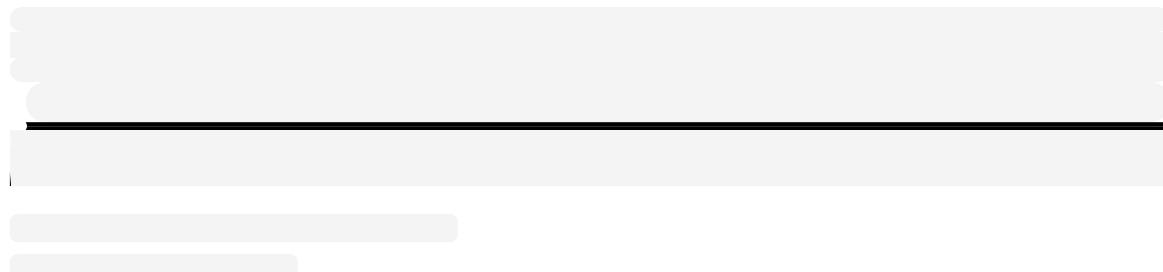
In altre culture, la Luna piena di gennaio è conosciuta anche come **“Luna Fredda”** o **“Luna Vecchia”**, appellativi che richiamano il periodo più duro e avanzato della stagione invernale. Dal punto di vista astronomico, si tratta di un normale plenilunio: la Luna si trova in opposizione al Sole rispetto alla Terra e mostra completamente la sua faccia illuminata.

Quest'anno la Luna del Lupo coincide inoltre con una **superluna**: il nostro satellite si trova vicino al perigeo, il punto della sua orbita più vicino alla Terra, e appare quindi leggermente più grande e

luminosa del solito. Il termine “superluna” non è scientifico, ma viene comunemente utilizzato in ambito divulgativo.



[Visualizza questo post su Instagram](#)



Un post condiviso da VareseNews (@varesenews)

## Quando e come osservarla

Il momento esatto del plenilunio avviene **oggi, 3 gennaio, alle 11:03 (ora italiana)**, ma la Luna è già

visibile come piena dalla sera precedente e continuerà a dominare il cielo anche questa sera. Il momento più suggestivo per l'osservazione resta il **sorgere della Luna**, subito dopo il tramonto del Sole, quando sarà visibile bassa sull'orizzonte **est-nord-est**.

Durante la notte, la Luna attraverserà il cielo rimanendo visibile fino alle prime ore di domenica mattina. In questi giorni il satellite si trova nella **costellazione dei Gemelli**. Se le condizioni meteo lo permetteranno, il cielo invernale – spesso più limpido grazie alle basse temperature – offrirà una buona visibilità anche a occhio nudo, consentendo di distinguere chiaramente i mari lunari e i principali crateri.

## Un gennaio ricco di eventi astronomici

La Luna del Lupo apre un mese interessante per gli appassionati di astronomia. Tra **questa notte e la mattina di domenica 4 gennaio** è infatti previsto anche il **picco delle Quadrantidi**, uno degli sciami meteorici più intensi dell'anno.

La presenza della Luna piena e particolarmente luminosa renderà più difficile l'osservazione delle meteore più deboli. Nelle zone lontane dall'inquinamento luminoso e nelle ore più buie, soprattutto prima dell'alba, sarà comunque possibile scorgere le scie più luminose.

Un avvio d'anno che offre così agli occhi attenti del cielo notturno un primo, suggestivo spettacolo astronomico.

Redazione VareseNews  
redazione@varesenews.it