

I VANTAGGI

- **Drastica riduzione dei rischi cardiovascolari:** smettere di fumare riduce del 44% la probabilità di eventi cardiaci acuti entro cinque anni, dimezzando il rischio di malattie cardiovascolari rispetto ai fumatori attivi.
- **Prevenzione oncologica e respiratoria:** secondo l'OMS e le linee guida nazionali, la cessazione riduce significativamente il rischio di cancro ai polmoni e di malattie respiratorie croniche come la BPCO.
- **Potenziamento del sistema immunitario:** smettere di fumare rende il sistema immunitario più reattivo e meno infiammato, facilitando la guarigione da ferite e riducendo la suscettibilità a infezioni respiratorie comuni.
- **Rigenerazione della funzione polmonare:** nelle prime settimane migliorano sensibilmente la respirazione e la capacità polmonare; tosse e fiato corto diminuiscono drasticamente, aumentando la tolleranza allo sforzo fisico.
- **Ripristino di gusto e olfatto:** entro pochi giorni dalla cessazione, le terminazioni nervose dedicate ai sensi del gusto e dell'olfatto iniziano a ricrescere, migliorando la percezione dei sapori e degli odori.
- **Rallentamento dell'invecchiamento cutaneo:** la pelle riceve più nutrimento e ossigeno, con una visibile riduzione del colorito spento e della profondità delle rughe causate dalla vasocostrizione da nicotina.
- **Salute riproduttiva e ormonale:** la cessazione del fumo migliora i livelli di fertilità sia negli uomini che nelle donne e riduce significativamente i rischi di complicazioni durante la gravidanza.
- **Miglioramento delle prestazioni psicofisiche:** la cessazione del fumo porta a un aumento della concentrazione, dell'energia quotidiana e a un generale miglioramento del benessere psicofisico e della qualità della vita.
- **Risparmio economico e vantaggi fiscali:** oltre al risparmio diretto sull'acquisto di tabacco, se il percorso è offerto in ambito welfare aziendale, è esente da tassazione IRPEF per il lavoratore.
- **Maggiore probabilità di successo:** il supporto di psicologi esperti tramite counseling individuale strutturato aumenta fino all'80% la probabilità di successo nella cessazione rispetto ai tentativi autonomi.
- **Flessibilità e accessibilità:** grazie alla modalità interamente online, è possibile seguire il percorso con la massima riservatezza, senza necessità di spostamenti e con un basso impatto sulla routine quotidiana.