

LAVORO

Fonte: Keyword Research — Google Trends

Pensione anticipata 2026: requisiti, età e come fare domanda

Pubblicato il 2026-04-03

Nel 2026 si può andare in pensione prima dei 67 anni con alcuni sistemi. I requisiti dipendono da quanti anni hai lavorato e dalla tua età.

In Italia nel 2026 esistono diversi modi per andare in pensione prima dell'età ordinaria di 67 anni. Il sistema più comune è la pensione anticipata ordinaria, che richiede 42 anni e 10 mesi di contributi per gli uomini e 41 anni e 10 mesi per le donne. Con questi requisiti puoi andare in pensione a qualsiasi età, anche a 60 anni se hai iniziato a lavorare molto giovane.

Esiste poi Quota 103, confermata anche per il 2026 dalla Legge di Bilancio. Questo sistema permette di andare in pensione con 62 anni di età e 41 anni di contributi. L'importo della pensione però viene calcolato interamente con il sistema contributivo, che di solito dà cifre più basse rispetto al sistema misto.

Per chi ha lavori usuranti o notturni, c'è la pensione anticipata per lavori gravosi. I requisiti sono 63 anni e 7 mesi di età con 30 anni di contributi, oppure 36 anni di contributi senza limite di età. Rientrano in questa categoria operai edili, autisti di mezzi pesanti, infermieri e altre professioni elencate in una lista specifica dell'INPS.

L'Ape Sociale permette di ricevere un assegno mensile dai 63 anni fino all'età pensionabile ordinaria. È riservata a disoccupati, invalidi dal 74%, caregivers che assistono familiari disabili e lavoratori con mansioni gravose. L'importo massimo è di 1.500 euro al mese.

Per le donne esiste Opzione Donna, prorogata fino al 2026. Possono usarla le lavoratrici con 35 anni di contributi che hanno 60 anni se hanno figli (59 anni con due figli o più). Anche qui la pensione viene calcolata solo con il sistema contributivo.

Per fare domanda di pensione anticipata devi accedere al sito INPS con SPID, CIE o CNS. Il servizio si chiama 'Domanda pensione, ricostruzione, ratei, ecocert, Ape sociale e beneficio precoci'. In alternativa puoi rivolgerti a un patronato o chiamare il contact center INPS al numero 803164. La domanda va presentata almeno 3 mesi prima della data in cui vuoi smettere di lavorare.

Attenzione: in attesa di aggiornamento per il 2026, alcuni importi potrebbero essere soggetti a rivalutazione. Verifica sempre i dati più recenti sul sito INPS prima di fare domanda.

COME TI RIGUARDA

Se sei un lavoratore dipendente con almeno 40 anni di contributi, puoi verificare se hai già maturato il diritto alla pensione anticipata. Se hai 62 anni e 41 anni di contributi, con Quota 103 puoi andare in pensione subito ma la tua pensione sarà calcolata interamente con il sistema contributivo, che di solito riduce l'importo del 20-30%. Per esempio, se con il sistema misto avresti preso 1.800 euro al mese, con il contributivo potresti ricevere circa 1.300-1.400 euro. Accedi al sito INPS con il tuo SPID e controlla la tua situazione contributiva nella sezione 'Fascicolo previdenziale'. Se hai i requisiti, presenta la domanda almeno 3 mesi prima di quando vuoi smettere di lavorare.

DATI DELL'ATTO

Atto:	Legge di Bilancio 2026
-------	------------------------

Data:	03/04/2026
-------	------------

Entra in vigore:	01/01/2026
------------------	------------

Fonte ufficiale: <https://trends.google.com/trends/explore?q=pensione+anticipata+2026&geo=IT>