LAVORO

Fonte: Keyword Research — Google Trends

Requisiti pensione anticipata 2026: quando si può andare

Pubblicato il 2026-04-06

In Italia si può andare in pensione prima dei 67 anni con almeno 42 anni e 10 mesi di contributi per gli uomini, 41 anni e 10 mesi per le donne. Restano attive anche Quota 103 e Opzione Donna con regole specifiche.

La pensione anticipata nel 2026 permette di lasciare il lavoro prima dell'età pensionabile ordinaria di 67 anni. Ecco tutti i modi possibili.

PENSIONE ANTICIPATA ORDINARIA

Per andare in pensione anticipata ordinaria servono:

- 42 anni e 10 mesi di contributi per gli uomini

- 41 anni e 10 mesi di contributi per le donne

Non c'è limite di età minima. Chi ha iniziato a lavorare a 18 anni può quindi andare in pensione a 60-61 anni. I contributi devono essere versati in qualsiasi fondo (dipendenti privati, pubblici, artigiani, commercianti).

QUOTA 103 (SCADE IL 31 DICEMBRE 2026)

Chi ha almeno 62 anni di età e 41 anni di contributi può usare Quota 103. La pensione viene calcolata interamente con il metodo contributivo (cioè solo sui contributi versati), che di solito dà importi più bassi.

OPZIONE DONNA 2026

Le donne possono andare in pensione a 61 anni (60 se disoccupate o con invalidità) con 35 anni di contributi, ma solo se:

- Assistono familiari disabili da almeno 6 mesi

- Hanno invalidità di almeno il 74%

- Sono licenziate o dipendenti di aziende in crisi

- Fanno lavori usuranti

Anche qui la pensione è calcolata solo con il metodo contributivo.

APE SOCIALE

Chi ha 63 anni e 30 anni di contributi può ricevere un assegno di accompagnamento alla pensione (Ape Sociale) se:

- È disoccupato da almeno 3 mesi

- Assiste familiari disabili

- Ha invalidità di almeno il 74%

- Fa lavori usuranti o gravosi

L'Ape Sociale non è una vera pensione ma un sostegno economico fino ai 67 anni.

LAVORI USURANTI E NOTTURNI

Chi svolge lavori particolarmente pesanti può andare in pensione prima con regole speciali. I lavori usuranti includono: operai dell'industria estrattiva, edili, conduttori di gru, autisti di autobus, infermieri, ostetriche.

Per i lavoratori notturni i requisiti cambiano in base alle notti lavorate all'anno.

IMPORTO DELLA PENSIONE

L'importo dipende dal metodo di calcolo:

- Metodo misto: si considera sia lo stipendio che i contributi versati

- Metodo contributivo: solo i contributi versati (di solito dà pensioni più basse)

Chi va in pensione anticipata con Quota 103 o Opzione Donna deve accettare il metodo contributivo.

COME TI RIGUARDA

Se hai almeno 42 anni e 10 mesi di contributi (41 anni e 10 mesi se sei donna), puoi andare in pensione anticipata a qualsiasi età. Se hai iniziato a lavorare a 20 anni, puoi smettere intorno ai 62-63 anni. Chi ha 62 anni e 41 anni di contributi può scegliere Quota 103, ma la pensione sarà calcolata solo sui contributi versati, quindi più bassa del 15-20% rispetto al calcolo normale. Per una donna di 61 anni con 35 anni di contributi che assiste un familiare disabile, Opzione Donna permette di andare subito in pensione, ma anche qui l'importo sarà ridotto. Non devi fare domanda in anticipo: puoi presentare la richiesta di pensione all'INPS quando hai maturato i requisiti.

DATI DELL'ATTO

Data:	06/04/2026

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

Documento generato da FacileFisco — Notizie istituzionali in linguaggio semplice
https://facilefisco.it