

Come andare prima in pensione e quanto si prende

Anna Fabi, 08/09/2026 – 08:00

Le strade per uscire prima a 57, 59, 60 e 64 anni e quanto scende l'assegno tra coefficiente di trasformazione, soglie di importo e ricalcolo contributivo

Le strade per **andare prima in pensione** si assottigliano e il 2026 è l'ultimo anno con i requisiti fermi, ma restano numerosi canali per lasciare il lavoro **senza attendere i 67 anni**. Come mostrano i [requisiti delle pensioni 2026](#), ciascuno combina in modo diverso età, anni di contributi ed effetto sull'assegno. Chi non arriva ai venti anni di versamenti segue invece le regole della [pensione con pochi contributi](#) o, in alternativa, laddove è più conveniente opta per la contribuzione volontaria.

In attesa di una [riforma delle pensioni](#) strutturale, vediamo dunque quali strade sono aperte per lasciare prima il lavoro e quanto si prende di assegno finale in base ai contributi versati, caso per caso.

In sintesi:

- l'uscita per anzianità contributiva richiede 42 anni e 10 mesi di versamenti per gli uomini e 41 anni e 10 mesi per le donne, a qualsiasi età, con prima rata dopo tre mesi di finestra;
- la pensione contributiva a 64 anni richiede 20 anni di contribuzione effettiva e un assegno di almeno 1.638,72 euro lordi mensili, soglia che scende a 1.529,47 euro con un figlio e a 1.420,22 euro con due o più figli;
- la Quota 41 per i lavoratori precoci richiede 41 anni di contributi, di cui 12 mesi versati prima dei 19 anni, e l'appartenenza a una delle quattro categorie tutelate, senza requisito anagrafico;
- i lavori usuranti consentono l'uscita a 61 anni e 7 mesi con 35 anni di contributi e quota 97,6, mentre l'APE Sociale accompagna alla vecchiaia da 63 anni e 5 mesi con 30 anni di contributi, 36 per i lavori gravosi;
- l'assegno di chi esce prima scende per effetto del coefficiente di trasformazione, pari ad esempio a 5,088% a 64 anni contro 5,608% a 67.

Come andare prima in pensione per anzianità contributiva

La principale possibilità offerta dall'attuale sistema previdenziale ai lavoratori per non dover aspettare il requisito anagrafico pieno è la **pensione anticipata ordinaria**, introdotta con la Riforma Pensioni Fornero (art. 24 del decreto legge n. 201/2011) al posto di quella di anzianità.

Vi si accede con un'**anzianità contributiva** di 42 anni e 10 mesi per gli uomini e 41 anni e 10 mesi per le donne, indipendentemente dall'età. Tali **requisiti** valgono **fino al 31 dicembre 2026** grazie al blocco degli adeguamenti alle aspettative di vita, mentre dal 2027 scattano gli [aumenti dei requisiti pensionistici](#).

=> Calcolo decorrenza e importo pensione

Per l'accesso a questa forma di pensione è però prevista una **finestra mobile** per la decorrenza del primo assegno, che ne fa slittare il pagamento dopo tre mesi dalla maturazione dei requisiti.

Quanto si prende uscendo prima in base a età e montante

L'assegno viene calcolato su tutti i contributi versati, **senza riduzioni percentuali**. Le penalizzazioni previste dalla Riforma Fornero per chi usciva prima dei 62 anni, pari all'1% per ciascuno dei primi due anni di anticipo e al 2% per ogni anno ulteriore, sono state abolite dall'art. 1, comma 194, della L. n. 232/2016 per le pensioni con decorrenza dal 1° gennaio 2018.

Il costo dell'uscita anticipata si misura invece sul **coefficiente di trasformazione**, il parametro che converte il montante contributivo in pensione annua e che cresce con l'età. Nel biennio 2025-2026 vale 5,088% a 64 anni e 5,608% a 67 anni, in base al decreto del Ministero del Lavoro del 20 novembre 2024: su 300.000 euro di montante, l'uscita a 64 anni produce 15.264 euro lordi annui contro i 16.824 euro dell'uscita a 67.

A questa differenza si somma il **montante non accumulato** negli anni di lavoro rinunciati, insieme alla loro rivalutazione. Il conto vale per la quota di pensione determinata con il sistema contributivo, mentre chi ha versamenti anteriori al 1996 conserva una quota retributiva sulla quale il coefficiente non incide. Il divario si legge anche nell'[importo medio delle nuove pensioni INPS](#).

Le altre uscite anticipate utilizzabili nel 2026

Accanto all'uscita per sola anzianità contributiva restano attive la **pensione anticipata contributiva** a 64 anni, la **Quota 41** per i lavoratori precoci, la **pensione per attività usuranti** e l'**APE Sociale**, oltre a strumenti che non passano dall'INPS come la RITA e l'[isopensione](#). Requisiti, platee e scadenze di ciascun canale sono nella guida alle [alternative alla Legge Fornero](#).

Opzione Donna e Quota 103 non consentono più nuove maturazioni dopo la [stretta sulla flessibilità in uscita](#): valgono soltanto per chi aveva già perfezionato il diritto entro il 31 dicembre 2024 nel primo caso ed entro il 31 dicembre 2025 nel secondo, con **ricalcolo interamente contributivo** dell'assegno.

Pensione a 57 anni, le categorie di lavoratori ammesse

Poter andare in pensione a 57 anni è possibile, a patto di rientrare in specifiche categorie di lavoratori. Si tratta in particolare di precoci con diritto alla Quota 41 o con carriere iniziate a 14-15 anni, e di lavoratrici private invalide all'80% con 20 anni di contributi. Nello specifico:

- **precoci** che hanno iniziato a lavorare a 16 anni, rientranti in una delle categorie tutelate dall'APE Sociale e in possesso dei requisiti della [pensione precoci con la Quota 41](#);
- precoci (15 anni le donne e 14 anni gli uomini) che hanno lavorato senza interruzioni contributive, che accedono alla pensione anticipata ordinaria con decorrenza dopo 3 mesi, non richiesta nel comparto scuola e AFAM;

- **lavoratrici** private con **invalidità all'80%** e 20 anni di contributi, che maturano il diritto alla pensione a 56 anni (61 per gli uomini) ma devono aspettare 12 mesi per la decorrenza, che scatta quindi a 57 anni (62 per gli uomini).

La RITA per uscire a 57 anni con il fondo pensione

Se non si rientra nelle categorie indicate, c'è ancora un modo per ritirarsi dal lavoro con 57 anni di età: con la **RITA**. Non si tratta di una vera pensione INPS ma di una Rendita Integrativa Temporanea Anticipata, che accompagna alla pensione di vecchiaia coloro che hanno sottoscritto un **fondo pensione** come forma di previdenza complementare.

Di norma è richiesto di non essere più lontani di 5 anni dalla pensione, ossia 62 anni, ma possono uscire **a 57 anni**, ossia 10 anni prima, coloro che simultaneamente risultano disoccupati o inoccupati da almeno 24 mesi, raggiungeranno l'età anagrafica per la pensione di vecchiaia entro dieci anni e hanno maturato cinque anni di versamenti alla pensione complementare.

Come ulteriori requisiti per accedere alla RITA ci sono almeno 20 anni di contribuzione nel regime obbligatorio e almeno cinque anni di partecipazione al fondo complementare.

Pensione a 57 anni con 20 anni di contributi

Riassumendo quanto sopra esposto, possono andare in pensione con 57 anni di età, a patto di aver maturato 20 anni di contributi:

- i lavoratori disoccupati o inoccupati da oltre 24 mesi, che hanno versato almeno 5 anni di contributi nel fondo integrativo e accedono all'uscita anticipata con la **RITA**;
- le lavoratrici **portatrici di handicap**, se dipendenti del settore privato, con invalidità civile accertata pari o superiore all'80%.

Pensione a 59 anni per lavoratrici e precoci

A poter andare in pensione a 59 anni sono le lavoratrici, dipendenti pubbliche e private e autonome, che accedono all'**Opzione Donna** avendo due o più figli. La misura consente di uscire a 61 anni e prevede uno sconto di un anno per ogni figlio fino a un massimo di due, ma richiede anche 35 anni di contributi maturati entro il 31 dicembre 2024, l'appartenenza a una delle categorie tutelate e il calcolo interamente contributivo dell'assegno, che comporta la perdita della quota retributiva maturata fino al 1995.

A conti fatti, possono accedere alla **pensione anticipata** ordinaria al compimento dei **59 anni** di età i lavoratori **precoci** uomini che hanno iniziato a lavorare a 16 anni e le donne che hanno iniziato a lavorare a 17 anni, o rispettivamente 17 e 18 anni qualora siano anche invalidi, disoccupati, caregiver o impiegati in lavori gravosi e usuranti, accedendo alla pensione anticipata **precoci**.

Pensione a 64 anni con 20 anni di contributi e soglia di importo

Possono andare in pensione con **64 anni** di età a fronte di **20 anni di contribuzione** effettiva, senza valere i contributi figurativi, coloro che non possiedono contributi al 31 dicembre 1995

e quindi rientrano interamente nel calcolo **contributivo** dell'assegno previdenziale, a condizione che la prima rata mensile raggiunga **tre volte l'assegno sociale**, ossia 1.638,72 euro lordi nel 2026. La soglia scende a 1.529,47 euro per le lavoratrici con un figlio e a 1.420,22 euro con due o più figli, secondo i moltiplicatori dell'art. 1, comma 125, della L. n. 213/2023. Chi ha versamenti anteriori al 1996 resta fuori dalla platea, come chiarito nella scheda sulle [regole 2026 della pensione contributiva a 64 anni](#).

Tradotta in **montante contributivo**, la soglia corrisponde a circa 418.700 euro accumulati, perché la prima rata si ottiene moltiplicando il montante per il coefficiente del 5,088% e dividendo il risultato per tredici mensilità. Fino al compimento dei 67 anni, inoltre, l'assegno erogato non può superare cinque volte il trattamento minimo, pari a 3.059,25 euro lordi mensili nel 2026.

Dal 2026 la rendita della **previdenza complementare** non concorre più al raggiungimento dell'importo soglia: l'art. 1, comma 195, della L. n. 199/2025 ha abrogato quella facoltà, come conferma la Circolare INPS n. 19 del 25 febbraio 2026. Per il sistema misto l'apertura dell'[uscita a 64 anni con ricalcolo contributivo](#) resta per ora una proposta priva di testo normativo.

Pensione di vecchiaia con 15 anni di contributi

Con **15 anni di contributi** la pensione di vecchiaia spetta ai soli destinatari della [pensione con la deroga Amato](#), che consente di accedere al trattamento con il requisito anagrafico ordinario e senza riduzioni sull'importo. Le fattispecie ammesse dall'art. 2, comma 3, del dlgs n. 503/1992 sono tre e riguardano chi ha perfezionato i 15 anni entro il 1992, chi era autorizzato ai versamenti volontari entro la stessa data e chi ha almeno 25 anni di anzianità assicurativa con dieci anni di lavoro discontinuo.

Questa strada non consente di uscire prima, perché l'età richiesta è quella della vecchiaia ordinaria, e non si applica agli iscritti alla Gestione Separata.

La pensione che spetta con 20 anni di contributi

Chi ha maturato 20 anni di contributi può andare in **pensione di vecchiaia a 67 anni**, ma può anche accedere alla pensione anticipata **contributiva a 64 anni** di età, se ne ricorrono i presupposti di importo. Con 20 anni di contributi possono uscire prima anche coloro che ricorrono alla RITA e le dipendenti private **con handicap all'80%**.

=> [Pensione: come si calcola l'assegno per età e contributi](#)

Settimane contributive corrispondenti a 20 anni

Effettuando un calcolo analogo al precedente, **20 anni di contributi** corrispondono a **1.040 settimane contributive**.

L'importo della pensione con 25 anni di contributi

Con 25 anni di contributi l'importo dipende dal **sistema di calcolo** applicato alla posizione. Chi ha contributi anteriori al 1996 conserva una quota retributiva, storicamente pari a circa il 2% della retribuzione pensionabile per ogni anno di contribuzione, mentre per i periodi dal

1996 in poi vale il metodo contributivo, che parte dal montante accumulato e dal coefficiente di trasformazione dell'età di uscita. Le regole variano in base al tasso di [sostituzione applicato](#).

Uscita anticipata con 35 anni di contributi

Tra le opzioni per andare in pensione prima, rispetto ai criteri ordinari, a richiedere di aver maturato almeno 35 anni di contributi ci sono:

- Opzione Donna, per le sole lavoratrici con requisiti maturati entro il 2024, con uscita a 59, 60 o 61 anni in base al numero di figli;
- [pensione anticipata usuranti](#), a 61 anni e 7 mesi per i dipendenti e a 62 anni e 7 mesi per gli autonomi;
- per l'[Ape Sociale 2026](#) ne bastano 30, a meno di non essere addetti a lavori gravosi, nel qual caso ne servono 36.

Il significato di 35 anni di contributi

L'**anzianità contributiva** viene solitamente calcolata sotto forma di settimane contributive. Un anno di contributi corrisponde a 52 settimane contributive. Per maturare **35 anni di contributi**, bisogna quindi versare all'INPS **1.820 settimane contributive** accreditate presso l'Ente.

Quando viene specificato un certo numero di **anni di contributi utili**, ad esempio 35 anni, si intendono i contributi obbligatori, da riscatto, volontari e figurativi, ad esclusione dei contributi figurativi accreditati per indennità di disoccupazione (NASpl) o malattia.

=> [Contributi non versati: diritto a pensione fino alla prescrizione](#)

Contributi necessari per andare in pensione a 60 anni

Per **andare in pensione a 60 anni**, quindi con 7 anni di anticipo rispetto all'attuale pensione di vecchiaia ordinaria, bisogna aver maturato un'anzianità contributiva tale da consentire di accedere alla **pensione anticipata ordinaria**, attualmente 42 anni e 10 mesi per gli uomini e 41 anni e 10 mesi per le donne.

A 60 anni è possibile anche accedere all'**Opzione Donna** con un figlio e requisiti maturati entro il 2024, alla pensione anticipata **precoci** con 41 anni di contributi e alla pensione anticipata di **invalidità**, se donna e con 20 anni di contributi, a patto di possedere gli altri requisiti richiesti dalla normativa vigente.

Pensione per chi è nato nel 1964

Coloro che sono nati nel 1964, e che dunque hanno 61 o 62 anni di età, senza considerare casi particolari come l'appartenenza a categorie di lavoratori tutelate, possono andare in pensione:

- con la **pensione anticipata ordinaria** al raggiungimento del requisito contributivo, indipendentemente dall'età anagrafica. Chi lo perfeziona entro il 31 dicembre 2026 esce con 42 anni e 10 mesi di contributi per gli uomini e 41 anni e 10 mesi per le donne, mentre dal 2027 serve un mese in più e dal 2028 tre mesi in più;

- con la **pensione di vecchiaia** al raggiungimento dei 67 anni di età, quindi nel 2031, a patto di aver maturato almeno 20 anni di contribuzione. L'età di quell'anno dipenderà dagli adeguamenti alla speranza di vita successivi al biennio 2027-2028, fissati dai prossimi decreti direttoriali.

Simulazione online della data di pensionamento

Il momento dell'uscita si può stimare online con il [servizio di calcolo della pensione](#), che restituisce decorrenza e importo dell'assegno inserendo pochi dati sul proprio profilo contributivo.

© Riproduzione riservata

Link della pubblicazione:

https://www.pmi.it/economia/lavoro/390571/come-andare-prima-in-pensione-e-quanto-si-prende.html?%3A_PMI_it