

Pensione con 31 anni di contributi: quali possibilità ci sono con 63 anni di età

Ho 63 anni e 31 anni di contributi: posso andare in pensione? Ecco quali possibilità esistono oggi tra pensione INPS e aiuti economici.

(Fonte: <https://www.lavoroediritti.com/> 22 maggio 2026)



Una lavoratrice autonoma vicina alla pensione verifica le possibilità di uscita e gli aiuti economici disponibili.

Ogni giorno alla redazione di Lavoro e Diritti arrivano domande di persone in cerca di chiarimenti su pensioni, lavoro, INPS e misure di sostegno economico. Molti lettori ci raccontano carriere lunghe e faticose, spesso interrotte da problemi familiari, salute o difficoltà economiche, con il timore di non riuscire più a raggiungere la pensione.

Tra dubbi sui contributi versati, regole previdenziali e possibilità di uscita anticipata, una delle domande più frequenti riguarda proprio chi ha lavorato tanti anni ma si ritrova ancora lontano dai requisiti richiesti per lasciare il lavoro prima dei 67 anni.

Questa volta ci scrive una lettrice che ha lavorato per oltre trent'anni come artigiana odontotecnica e che oggi, dopo aver cessato l'attività, si chiede se esista una possibilità concreta di andare in pensione oppure ottenere almeno un sostegno economico in attesa della pensione di vecchiaia.

La domanda della lettrice

“A luglio compirò 63 anni. Ho lavorato come artigiana dal 1983 al 2015 e ho maturato 31 anni e 4 mesi di contributi. Ho dovuto chiudere l'attività per problemi familiari e non sono riuscita a continuare con i versamenti volontari perché troppo costosi. Vorrei sapere se esiste un modo per andare in pensione.”

Indice:

- [La pensione di vecchiaia oggi resta la soluzione più probabile](#)
- [I contributi versati non vanno persi](#)
- [Pensione anticipata: perché oggi appare difficile](#)
- [Attenzione però ai contributi figurativi e ai periodi recuperabili](#)
- [In attesa della pensione si può valutare anche l'Assegno di Inclusione](#)
- [Cosa conviene fare adesso](#)
- [La risposta di Lavoro e Diritti](#)

La pensione di vecchiaia oggi resta la soluzione più probabile

Partiamo da un punto importante: con 31 anni e 4 mesi di contributi la lettrice ha già maturato il requisito contributivo necessario per la pensione di vecchiaia ordinaria.

Oggi infatti servono almeno 20 anni di contributi e 67 anni di età. Nel suo caso il problema non è quindi il numero di contributi versati, ma il requisito anagrafico.

Se non dovessero intervenire future modifiche legislative, la pensione scatterà al compimento dei 67 anni utilizzando tutti i contributi già presenti nell'estratto conto previdenziale INPS.

I contributi versati non vanno persi

Molti lavoratori autonomi, dopo aver chiuso la partita IVA o cessato l'attività artigiana, temono di perdere i contributi versati nel corso degli anni. In realtà non è così.

I contributi restano validi anche se non si effettuano più versamenti e consentiranno comunque di ottenere la pensione futura.

Nel caso della nostra lettrice, quindi, i 31 anni e 4 mesi già accreditati restano pienamente utili per il calcolo della futura pensione.

I contributi volontari avrebbero potuto aumentare l'importo dell'assegno oppure avvicinare alcuni requisiti previdenziali, ma considerando gli anni mancanti per le pensioni anticipate il costo sarebbe stato probabilmente molto elevato.

Pensione anticipata: perché oggi appare difficile

La pensione anticipata ordinaria richiede oggi 41 anni e 10 mesi di contributi per le donne, un traguardo molto distante dalla posizione contributiva descritta nella mail.

Anche le altre formule di uscita anticipata risultano oggi piuttosto difficili:

- **Opzione Donna** è stata sostanzialmente superata dal 2026, salvo diritti già maturati negli anni precedenti;
- **Ape Sociale** richiede condizioni specifiche, come invalidità, assistenza a familiari disabili oppure attività gravose;
- **Quota 103** richiede almeno 41 anni di contributi.

Per questo motivo, almeno allo stato attuale delle regole, non sembrano esserci canali immediati per una pensione anticipata vera e propria.

Attenzione però ai contributi figurativi e ai periodi recuperabili

Prima di escludere qualsiasi possibilità, conviene comunque effettuare una verifica approfondita dell'estratto conto contributivo.

In alcuni casi possono infatti emergere contributi figurativi o periodi utili non valorizzati correttamente. Una verifica può riguardare, ad esempio, eventuali periodi legati a maternità, malattia, contribuzione figurativa o contributi presenti in altre gestioni INPS.

La presenza di una figlia non comporta automaticamente uno sconto sull'età pensionabile nella pensione ordinaria. Proprio per questo è meglio non fermarsi a una valutazione sommaria, ma controllare con attenzione tutta la posizione previdenziale.

In attesa della pensione si può valutare anche l'Assegno di Inclusione

C'è poi un altro aspetto importante che spesso viene sottovalutato. Se la lettrice si trova in una situazione economica difficile e possiede i requisiti previsti dalla normativa, potrebbe verificare con CAF o patronato la possibilità di accedere all'Assegno di Inclusione, conosciuto anche come ADI. L'ADI non è una pensione, ma una misura di sostegno economico destinata ai nuclei familiari che rispettano determinati requisiti economici, patrimoniali e familiari.

Nel caso specifico, la presenza nel nucleo di almeno un componente con età pari o superiore a 60 anni può rappresentare uno degli elementi utili per l'accesso alla misura, ma non basta da sola per ottenere il beneficio.

Bisogna infatti verificare anche altri requisiti, tra cui:

- ISEE in corso di validità;
- reddito familiare;
- patrimonio mobiliare e immobiliare;
- composizione del nucleo familiare;
- eventuali ulteriori condizioni previste dalla normativa.

Per chi si trova a pochi anni dalla pensione e vive una fase di difficoltà economica, l'ADI può rappresentare un aiuto importante per affrontare questo periodo di transizione, sempre che siano rispettati tutti i requisiti richiesti.

La domanda può essere presentata tramite il sito [INPS](#), CAF o patronato, mentre le informazioni sulla prestazione e sugli eventuali pagamenti possono essere consultate anche tramite l'app INPS Mobile.

Cosa conviene fare adesso

Nel caso della nostra lettrice il consiglio è di muoversi su due fronti.

Da una parte è opportuno richiedere una simulazione pensionistica aggiornata tramite patronato o attraverso il servizio "La mia pensione futura" dell'INPS. Dall'altra, se ci sono difficoltà economiche, può essere utile verificare anche la possibilità di accedere a misure di sostegno come l'Assegno di Inclusione.

Attraverso una verifica completa sarà possibile capire:

- la prima data utile per la pensione;
- l'importo stimato dell'assegno;
- eventuali periodi contributivi da sistemare o valorizzare;
- la presenza dei requisiti per prestazioni assistenziali o sostegni economici.

La risposta di Lavoro e Diritti

Cara lettrice, con oltre 31 anni di contributi il diritto alla pensione futura è già consolidato e i contributi versati non andranno persi anche se ha interrotto l'attività lavorativa.

Ad oggi, salvo future novità legislative o situazioni particolari da approfondire, la strada più probabile resta la pensione di vecchiaia a 67 anni. Nel frattempo però potrebbe essere utile verificare sia eventuali periodi contributivi da sistemare sia la possibilità di accedere all'Assegno di Inclusione o ad altre misure di sostegno economico.

Proprio per questo consigliamo sempre un controllo completo della posizione previdenziale presso un patronato o direttamente con l'INPS, perché da una verifica approfondita possono emergere opportunità non immediatamente visibili dall'estratto conto.

Hai anche tu un dubbio su pensioni, lavoro, INPS o fisco? Scrivi alla rubrica “[La Posta di Lavoro e Diritti](#)”: la prossima risposta potrebbe riguardare proprio il tuo caso.