

## Pensioni. La guida per calcolare i tempi e l'assegno

(Fonte: <https://www.corriere.it/> 25 marzo 2025)



1. [Le regole di base per chi ha iniziato a lavorare entro il 1995](#)
2. [Le regole temporanee /1: Quota 103](#)
3. [Le regole temporanee /2: Opzione Donna](#)
4. [Lavoratori precoci e altre casistiche](#)
5. [Le regole di base per chi ha iniziato a lavorare dal 1996](#)
6. [L'adeguamento dei requisiti all'aumento dell'attesa di vita](#)
7. [I sistemi di calcolo dell'assegno pensionistico](#)
8. [I contributi da versare](#)
9. [Le pensioni di chi lavora all'estero](#)
10. [Le pensioni delle casse professionali](#)
11. [Simula la tua pensione con il Pensionometro](#)

In Italia ci sono circa **16,2 milioni** pensionati, a fronte di oltre **26,6 milioni** di lavoratori iscritti all'INPS, come ci ricorda il Rapporto Annuale di settembre 2024 del nostro Istituto Nazionale di Previdenza Sociale.

In questa guida troverai informazioni utili per rispondere alle due principali domande per ogni lavoratore INPS:

- quando potrò andare in pensione?
- quanto avrò di pensione?

Al termine della guida troverai anche il nostro **Pensionometro**, il simulatore che ti consentirà di **avere una prima risposta** sul momento della pensione e sull'importo dell'assegno che potrai ricevere.

Ecco i contenuti che tratteremo:

1. Le regole di base per chi ha iniziato a lavorare entro il 1995
2. Le regole temporanee /1: Quota 103
3. Le regole temporanee /2: Opzione Donna
4. Lavoratori precoci e altre casistiche
5. Le regole di base per chi ha iniziato a lavorare dal 1996
6. L'adeguamento dei requisiti all'aumento dell'attesa di vita
7. I sistemi di calcolo dell'assegno pensionistico
8. I contributi da versare
9. Le pensioni di chi lavora all'estero
10. Le pensioni delle casse professionali
11. Simula la tua pensione con il Pensionometro

Se invece stai cercando informazioni sul **riscatto di laurea**, [ecco la nostra guida dedicata](#).

### **Le regole di base per chi ha iniziato a lavorare entro il 1995**

Per chi ha almeno un contributo previdenziale versato entro il 31/12/1995, le regole di base per poter andare in pensione sono solamente due:

- Pensione di **vecchiaia**, basata sull'età anagrafica, che nel 2025 prevede **67 anni** di età con almeno **20 anni** di contribuzione
- Pensione **anticipata**, basata sull'anzianità contributiva e a prescindere dall'età, che nel 2025 prevede per le lavoratrici almeno **41 anni e 10 mesi** di contribuzione, mentre per i lavoratori **42 anni e 10 mesi**.

Entrambi i requisiti non sono fissi per sempre, ma verranno **umentati** nel tempo in funzione della crescita dell'attesa di vita, come verrà spiegato al paragrafo 6.

Per verificare se si abbiano o meno contributi prima del 1996 basta accedere al proprio **estratto conto** contributivo INPS.

### **Le regole temporanee /1: Quota 103**

Per tutto il 2025 potranno accedere alla pensione con la cosiddetta **Quota 103** coloro che entro il 31/12/2025 avranno:

- almeno **62 anni** di età e
- almeno **41 anni** di contribuzione

Possono quindi accedere in modo anticipato alla pensione tutti coloro che, sommando l'età anagrafica e gli anni di contribuzione maturati, raggiungono un totale di almeno 103, rispettando però i valori minimi di 62 anni di età e 41 anni di contribuzione.

Quota 103, così come le precedenti Quota 100 e Quota 102, prevede di fatto l'**interruzione** dell'attività lavorativa: fino al compimento del 67mo anno sono infatti cumulabili solo redditi da lavoro occasionale fino ad un ammontare massimo di 5.000 euro annui. Dal 2024 Quota 103 obbliga al ricalcolo **contributivo** dell'assegno pensionistico: il valore della pensione è destinato quindi a scendere per due motivi: sia perchè si smette di lavorare prima (si versano meno contributi e si ha un'attesa di vita maggiore), sia perchè viene applicato un sistema di calcolo che, in media, restituisce pensioni meno elevate.

Per chi ha redditi **elevati** vige una limitazione temporanea: tra i 62 ed i 67 anni l'assegno pensionistico percepito non potrà essere superiore a circa **1.860 euro** netti al mese: vige infatti un tetto pari a quattro volte il trattamento minimo (circa 31.377 euro lordi annui). Una volta raggiunti i 67 anni, la pensione inizierà ad essere quella "piena".

E' invece previsto un **incentivo** per chi matura i requisiti di Quota 103, ma decide di proseguire ugualmente l'attività lavorativa: si tratta del cosiddetto "bonus Maroni". Lo stipendio per chi rinuncia a Quota 103 sarà un po' più elevato, perché i contributi a carico del lavoratore (9,19%) andranno in busta paga. All'opposto, però, l'assegno pensionistico sarà un po' più leggero, a causa dei minori contributi versati. Il bonus dura fino alla maturazione del normale requisito di pensione anticipata.

Tra la maturazione di Quota 103 e l'incasso dell'assegno sono previste le cosiddette "**finestre**", pari a 7 mesi per i lavoratori dipendenti del settore privato e autonomi, e 9 mesi per i dipendenti pubblici.

I lavoratori coinvolti da Quota 103 devono quindi **valutare** attentamente il rapporto tra anni di vita "liberi dal lavoro" (fino ad un massimo di un anno e dieci mesi per i lavoratori, dieci mesi per le lavoratrici) e ammontare dell'assegno pensionistico, considerando anche gli eventuali tetti in caso di redditi elevati ed il possibile "bonus Maroni".

### **Le regole temporanee /2: Opzione Donna**

Possono accedere alla pensione nel 2025 con la cosiddetta Opzione Donna le lavoratrici che al 31/12/2024 abbiano:

- almeno **61 anni** di età
- almeno **35 anni** di contribuzione
- facciano parte di una delle seguenti **categorie**: caregiver, invalide civili almeno al 74%, licenziate e dipendenti di aziende in crisi
- accettino il **ricalcolo** integrale dell'assegno pensionistico con il sistema contributivo

Il requisito di età di 61 anni viene ridotto per ogni **figlio**, fino ad un massimo di due: può quindi scendere a 60 o 59 anni di età. Per le licenziate e le dipendenti di aziende in crisi il requisito scende in ogni caso a **59** anni.

Per essere definita come “**caregiver**” bisogna assistere da almeno 6 mesi un coniuge o un parente convivente di primo grado (che può essere anche di secondo grado qualora il coniuge o i genitori della persona non autosufficiente abbiano più di 70 anni).

Per le aziende delle lavoratrici licenziate o dipendenti deve essere attivo un tavolo presso il Ministero delle Imprese per la gestione dello stato di **crisi**.

Tra la maturazione dei requisiti di Opzione Donna e l’incasso dell’assegno sono previste le cosiddette “**finestre**”, pari a 12 mesi per le lavoratrici dipendenti e 18 mesi per quelle autonome. La **penalizzazione** sul valore dell’assegno è sia esplicita (il ricalcolo con il sistema contributivo, tendenzialmente penalizzante), sia implicita (smettendo di lavorare prima, si versano meno contributi e si ha un’attesa di vita maggiore).

Le lavoratrici coinvolte da Opzione Donna devono quindi **valutare** attentamente il rapporto tra tempo di vita “guadagnato” e riduzione dell’assegno pensionistico.

### **Lavoratori precoci e altre casistiche**

Possono accedere alla pensione con **41 anni** di contribuzione i cosiddetti “lavoratori precoci” a patto che:

- abbiano almeno **12 mesi** di lavoro effettivo, anche non continuativo, prima del compimento del **19mo** anno

e che rientrino in una di queste cinque **categorie**:

- disoccupati a seguito di licenziamento, dimissioni per giusta causa o risoluzione consensuale
- caregivers da almeno 6 mesi di un coniuge o parente convivente di primo grado (che può essere anche di secondo grado qualora il coniuge o i genitori della persona non autosufficiente abbiano più di 70 anni).
- invalidi civili almeno al 74%
- lavori gravosi (da almeno 7 anni negli ultimi dieci o da almeno 6 anni negli ultimi sette), quali ad esempio operai dell’industria estrattiva, dell’edilizia e della manutenzione degli edifici; conduttori di gru e macchinari per la perforazione; conduttori di mezzi pesanti, convogli ferroviari e personale viaggiante; personale infermieristico con lavoro organizzato in turni; addetti a persone non autosufficienti; insegnanti della scuola dell’infanzia e di asili nido; facchini, addetti alle pulizie; operatori ecologici; operai dell’agricoltura, della pesca, della siderurgia e marittimi.
- lavori usuranti (per almeno 7 anni negli ultimi dieci o per metà della propria carriera), quali ad esempio lavoratori in gallerie, cave o miniere; lavoratori notturni; lavoratori addetti a linee di catena; conducenti di veicoli adibiti al trasporto pubblico

La normativa prevede poi ulteriori trattamenti particolari per i lavori **gravosi** e per particolari **categorie** professionali (ad esempio le forze armate e dell'ordine).

Ci sono infine prestazioni come la pensione sociale o l'APE (Anticipo Pensionistico) che, a dispetto del nome, hanno finalità e caratteristiche più **assistenziali** che previdenziali, erogando risorse a soggetti che si trovano in stato di necessità e che al contempo soddisfano particolari requisiti.

### **Le regole di base per chi ha iniziato a lavorare dal 1996**

Per chi ha contributi versati esclusivamente a partire dal 1/1/1996, il momento della pensione è legato, oltre che all'età, anche al **valore** della pensione, secondo le seguenti modalità:

- pensione **anticipata contributiva**, che nel 2025 prevede **64 anni** di età con almeno **20 anni** di contribuzione, a patto che la pensione sia superiore a circa 1.320 euro netti (3 volte l'assegno sociale, che salirà a 3,2 dal 2030); tale soglia scende a 2,8 volte per le lavoratrici con un figlio e a 2,6 volte per quelle con due o più figli); fino al compimento del requisito di vecchiaia (67 anni) l'importo della pensione non potrà essere superiore a circa **2.230** euro netti al mese: vige infatti un tetto pari a cinque volte il trattamento minimo (circa 39.221 euro lordi annui). Una volta raggiunti i 67 anni, la pensione inizierà ad essere quella "piena".
- La novità 2025 è che per superare tale soglia può essere usata anche la **previdenza complementare**: in questo caso il numero minimo di anni di contribuzione sale a 25 anni (30 anni dal 2030) ed è necessario interrompere l'attività lavorativa.
- pensione di **vecchiaia**, che nel 2025 prevede **67 anni** di età con almeno **20 anni** di contribuzione, a patto che la pensione sia superiore a circa 538 euro netti (il valore dell'assegno sociale)
- pensione di **vecchiaia contributiva**, che nel 2025 prevede **71 anni** di età con almeno **5 anni** di contribuzione, a prescindere dal valore della pensione

Anche per chi ha iniziato a lavorare a partire dal 1996 c'è poi il requisito di:

- pensione **anticipata**, basato sull'anzianità contributiva, a prescindere dall'età e dal valore dell'assegno, che nel 2025 prevede per le lavoratrici almeno **41 anni e 10 mesi** di contribuzione, mentre per i lavoratori **42 anni e 10 mesi**.

Tutti i requisiti di cui sopra non sono fissi per sempre, ma verranno **augmentati** nel tempo in funzione della crescita dell'attesa di vita, come verrà spiegato al paragrafo 6.

Per verificare se si abbiano o meno contributi prima del 1996 basta accedere al proprio **estratto conto** contributivo INPS.

### **L'adeguamento dei requisiti all'aumento dell'attesa di vita**

Per mantenere la spesa pensionistica **sostenibile** e in equilibrio, la normativa prevede che i requisiti pensionistici non siano fissi, ma che ogni due anni debbano essere adeguati all'aumento

dell'attesa di vita. Se si vive più a **lungo**, si sposta l'età della pensione in avanti, per un massimo di tre mesi (l'eventuale parte in eccesso verrà aggiunta al successivo adeguamento). Se l'attesa di vita **cala**, i requisiti restano gli stessi, ma la diminuzione verrà scontata dal successivo adeguamento positivo.

La seguente tabella stima l'evoluzione dei principali requisiti nei prossimi anni.

ANNO	PENSIONE ANTICIPATA CONTRIBUTIVA	PENSIONE DI VECCHIAIA	PENSIONE DI VECCHIAIA CONTRIBUTIVA	PENSIONE ANTICIPATA DONNE	PENSIONE ANTICIPATA UOMINI
2023	64	67	71	41 e 10 mesi	42 e 10 mesi
2024	64	67	71	41 e 10 mesi	42 e 10 mesi
2025	64	67	71	41 e 10 mesi	42 e 10 mesi
2026	64	67	71	41 e 10 mesi	42 e 10 mesi
2027 *	64 e 2 mesi	67 e 2 mesi	71 e 2 mesi	42	43
2028 *	64 e 2 mesi	67 e 2 mesi	71 e 2 mesi	42	43
2029 *	64 e 5 mesi	67 e 5 mesi	71 e 5 mesi	42 e 3 mesi	43 e 3 mesi
2030 *	64 e 5 mesi	67 e 5 mesi	71 e 5 mesi	42 e 3 mesi	43 e 3 mesi

\* stima: il valore effettivo dipenderà dalla crescita dell'attesa di vita dei prossimi anni

Fonte: elaborazioni smileconomy su dati ISTAT

### I sistemi di calcolo dell'assegno pensionistico

Così come accade per le regole di accesso alla pensione, anche i sistemi di calcolo dell'assegno pensionistico sono in parte **diversi** per lavoratori che abbiano iniziato a lavorare prima o dopo il 1996.

Per chi ha iniziato a lavorare **entro il 1995** vige il sistema **misto**:

- la quota di pensione per gli anni di lavoro entro il 1995 è calcolata con il sistema **retributivo**: l'assegno è legato alla media delle ultime retribuzioni prima di andare in pensione
- la quota di pensione per gli anni di lavoro a partire dal 1996 è calcolata con il sistema **contributivo**: l'assegno è legato ai contributi effettivamente versati

Per chi ha invece iniziato a lavorare dal **1996** vige il solo sistema **contributivo**: maggiore è lo stipendio, maggiori sono i contributi versati, maggiore sarà la pensione.

Sono infine sempre più rari i lavoratori ai quali viene applicato un terzo meccanismo: il **retributivo pro quota**. Si tratta di coloro che al 31/12/1995 avevano almeno 18 anni di contribuzione: lavoratori che hanno iniziato a lavorare nel 1977-1978 e che quindi in larga parte dovrebbero già essere in pensione. Il sistema è analogo a quello misto, ma la quota calcolata con il sistema retributivo è fino al 2011 e diventa contributiva solo a partire dal 2012.

### I contributi da versare

Per tutti i lavoratori la pensione è quindi, in tutto o in parte, legata ai **contributi** versati.

Ricordiamo quindi come funziona il versamento dei contributi:

- per i lavoratori **dipendenti**, i contributi annualmente versati sono pari ad un terzo (**33%**) della retribuzione annua lorda (RAL); circa un terzo (9,19%) è a carico del lavoratore e viene trattenuto direttamente in busta paga; la restante parte viene invece versata dall'azienda
- per i lavoratori **autonomi**, i contributi sono pari ad una percentuale del proprio fatturato. L'aliquota base è intorno al **24%**, ma varia in funzione della cassa INPS di appartenenza. Ad esempio, per i liberi professionisti (partite iva iscritte alla gestione separata non assicurati presso altre forme di previdenza obbligatoria), l'aliquota 2025 è pari al 26,07%.

A parità di reddito e fatturato annuo lordo un lavoratore dipendente avrà una pensione più **alta** perché vengono versati più contributi.

### Le pensioni di chi lavora all'estero

Per chi lavora o ha lavorato all'estero è necessario in primo luogo **verificare** in quale Paese siano stati versati i contributi previdenziali. Normalmente si possono avere tre situazioni:

- lavoratore all'estero di azienda estera: i contributi sono stati versati nell'Ente pensionistico di quello **Stato**
- lavoratore distaccato in una filiale estera di un'azienda italiana: i contributi sono stati versati all'**INPS**
- lavoratore distaccato in una filiale estera di un'azienda italiana: i contributi sono stati versati nell'Ente pensionistico di quello **Stato**

Il modo più semplice per scoprirlo è leggere l'**estratto conto** contributivo INPS e verificare se negli anni all'estero siano o meno presenti contributi da lavoro.

Quando si hanno contributi versati in Italia e in uno o più Stati esteri, la pensione che verrà percepita sarà suddivisa in tante **parti**, dove ognuna seguirà le specifiche regole nazionali sia per quanto riguarda il momento della pensione che la valorizzazione dell'assegno.

Tuttavia, in Italia come all'estero, in molti casi, per poter accedere alla pensione è necessario avere un numero minimo di anni di contribuzione, che in caso di carriere molto frammentate può non essere soddisfatto. In questi casi può essere d'aiuto la cosiddetta **Totalizzazione**

**Internazionale**: un meccanismo che consente di "sommare" i diversi periodi lavorativi "come se" si fosse sempre lavorato in un **unico** Paese. Le pensioni ricevute continueranno ad essere separate, ma almeno verrà soddisfatto il requisito minimo di anzianità contributiva.

Questo meccanismo però **non** è valido in tutto il mondo: vige all'interno dei Paesi dell'**Unione Europea** (inclusi Regno Unito, Svizzera, Islanda, Liechtenstein, Norvegia), nonché con i Paesi presso i quali sono state stipulate delle **convenzioni bilaterali**, quali Argentina, Australia, Bosnia ed Erzegovina, Brasile, Canada, Capo Verde, Città del Vaticano, Kosovo, Israele, Macedonia, Principato di Monaco, Montenegro, San Marino, Serbia, Tunisia, Turchia, Uruguay, Stati Uniti e Venezuela.

Caso per caso è quindi necessario **verificare** il tipo di convenzione presente con lo Stato o gli Stati presso i quali si è lavorato: le documentazioni sono disponibili sul sito dell'INPS nella sezione "Pensioni in regime internazionale".

### **Le pensioni delle casse professionali**

Ci sono quasi **1,7 milioni** di lavoratori appartenenti alle cosiddette "casse professionali".

Si tratta, in ordine di numerosità, dei medici (assicurati presso l'ENPAM), degli avvocati (Cassa Forense), degli agenti di commercio (ENASARCO), degli ingegneri ed architetti (INARCASSA) e infine dei farmacisti (ENPAF). A seguire tante altre professioni, per un totale di circa 23.

Ogni cassa ha le **proprie** regole in termini di requisiti per l'accesso alla pensione e calcolo dell'assegno. Sebbene in alcuni casi le regole tendano a uniformarsi a quelle INPS, c'è ancora molta variabilità: caso per caso è quindi necessario verificare le regole previste dal proprio ente di previdenza.

Nei confronti dell'INPS, le possibili **situazioni** possono essere sostanzialmente due, a seconda della cassa e del tipo di inquadramento contrattuale. Nel primo caso il lavoratore è iscritto sia all'INPS che alla cassa professionale, nel secondo caso è iscritto esclusivamente alla cassa professionale. In presenza di una o più casse, il principio generale è che il lavoratore riceverà **pro quota** diverse pensioni da ogni Ente, in funzione delle regole specifiche.

Per salvaguardare da situazioni nelle quali gli anni maturati all'INPS o in una cassa non siano sufficienti per raggiungere il numero minimo di anni richiesti, esistono il cumulo gratuito, la totalizzazione e la ricongiunzione onerosa. Si tratta di diversi strumenti utili per fare diventare "**come unica**" la carriera ai fini dell'anzianità contributiva necessaria per ottenere il trattamento pensionistico. In funzione della propria cassa di appartenenza e della propria storia contributiva, il lavoratore potrà verificare la strada più opportuna tra quelle previste dalla normativa.

### **Simula la tua pensione con il Pensionometro**

Se sei una lavoratrice o un lavoratore del mondo INPS e desideri avere una stima del momento della tua pensione e dell'ammontare dell'assegno pensionistico, ti invitiamo a usare [il nostro Pensionometro](#), inserendo i tuoi dati:

Naturalmente si tratta solo di una **prima indicazione** e ti consigliamo di **approfondire** la tua situazione insieme al tuo consulente previdenziale o attraverso gli strumenti messi a disposizione dall'INPS.