

GUIDA ALLA

PIANIFICAZIONE DELLA LONGEVITÀ

Tutto quello che devi sapere per

affrontare il futuro con serenità

Invecchiare bene non è una questione di fortuna.
È il risultato di scelte consapevoli, fatte per tempo.
Questa guida nasce per accompagnarti in quel percorso:
sei argomenti, dati concreti, e strumenti pratici
per costruire la tua sicurezza finanziaria nel lungo periodo.

Indice

01

Perché pianificare la longevità

Il contesto demografico italiano e le novità previdenziali 2024-2025

02

Non autosufficienza: cos'è e chi riguarda

Scale ADL e IADL, le quattro paure, i profili a maggiore rischio

03

I costi dell'assistenza

Badanti, RSA, assistenza domiciliare: quanto costa davvero invecchiare

04

Come pianificare: strumenti e strategie

Rendite, capitali, investimenti dopo i 60 anni

05

Donne e longevità

Perché per una donna pianificare è ancora più importante

06

LTC, senior housing e successione

Polizze, dove viveremo e come proteggere il patrimonio di famiglia

CAPITOLO 01

Perché pianificare la longevità

Viviamo più a lungo. Molto più a lungo.

Negli ultimi cinquant'anni l'aspettativa di vita in Italia è cresciuta di circa quindici anni. Oggi un sessantacinquenne ha davanti a sé in media altri venti anni di vita. Un dato straordinario — ma che porta con sé una domanda concreta: **hai le risorse per affrontarli?**

Il sistema pensionistico italiano, riformato profondamente negli ultimi decenni, eroga assegni sempre meno generosi rispetto all'ultimo stipendio. Le proiezioni dicono che chi va in pensione oggi con il sistema contributivo riceverà, nella migliore delle ipotesi, tra il 60% e il 70% dell'ultimo reddito. Per molti la percentuale sarà più bassa.

Le novità previdenziali 2024-2025 hanno confermato questa direzione: incentivi per chi posticipa il pensionamento, maggiore flessibilità sulle uscite anticipate, ma nessun cambio strutturale che possa invertire la tendenza di fondo.

Pianificare la longevità non significa rinunciare al presente. Significa fare in modo che il tuo futuro sia all'altezza della vita che hai costruito.

+20 anni

attesa di vita a 65 anni

60-70%

tasso di sostituzione medio

2050

1 italiano su 3 avrà >65 anni

→ Cosa portarti a casa

- Vivrai probabilmente più a lungo di quanto pensi — pianifica di conseguenza.
- La pensione pubblica da sola non basterà: l'integrazione privata non è un lusso.
- Prima inizi, meno sforzo ti costa: il tempo è il tuo alleato più potente.

CAPITOLO 02

Non autosufficienza: cos'è e chi riguarda

Immagina di non riuscire ad alzarti dal letto senza aiuto. Di non poter fare una doccia da solo. Di aver bisogno di qualcuno anche solo per vestirti. Non è un'ipotesi remota: è la realtà quotidiana di milioni di italiani.

La non autosufficienza non è semplicemente "essere anziani". È quando non riesci più a svolgere le attività più elementari della giornata in autonomia — quelle che gli esperti misurano con la **scala ADL** (lavarsi, vestirsi, nutrirsi, muoversi, alzarsi, andare in bagno) e con la **scala IADL** (gestire i farmaci, fare la spesa, usare il telefono, gestire le finanze).

Secondo una ricerca ANIA-IPSOS del 2023, **due italiani su tre** indicano cure e autosufficienza come la loro preoccupazione principale in tema di protezione — davanti al reddito, alla famiglia e alla pensione. E non è solo una preoccupazione degli anziani: anche tra i giovani adulti oltre la metà si dice già preoccupata.

Chi vive solo

Oltre 9,5 milioni di italiani. Nessuna rete familiare = tutto il peso — organizzativo ed economico — ricade su di te.

Le donne in coppia

In media 3 anni più giovani del partner e con maggiore longevità: statisticamente sono loro ad affrontare la fase più fragile da sole.

Chi ha figli

Non voler diventare un peso per i propri figli è il motivo più concreto per pianificare in anticipo.

→ Cosa portarti a casa

- La non autosufficienza è misurabile — e assicurabile.
- Non riguarda solo gli anziani: vale la pena pensarci molto prima.
- Single, donne in coppia e genitori hanno motivazioni specifiche e urgenti.

CAPITOLO 03

I costi reali dell'assistenza

Quando si parla di non autosufficienza, la domanda che arriva quasi sempre è: "Ma ci pensa lo Stato, no?" La risposta onesta è: in parte, e sempre meno.

L'indennità di accompagnamento — il principale strumento pubblico — ammonta oggi a circa **530 euro al mese**. Una cifra che copre a malapena una piccola parte dei costi reali di assistenza.

Una badante a tempo pieno, con regolare contratto, costa tra i **1.500 e i 2.200 euro al mese**. Una struttura residenziale (RSA) parte da **2.000 euro** per arrivare a 4.000-5.000 nelle strutture più qualificate. L'assistenza domiciliare professionale si aggira tra i **20 e i 35 euro all'ora**.

Il conto è presto fatto: anche in uno scenario moderato, cinque anni di non autosufficienza possono erodere un patrimonio familiare di **100.000-150.000 euro** o più. Soldi che avrebbero potuto andare ai figli, a un progetto, a una tranquillità meritata.

Non è una scelta tra spendere o non spendere. È una scelta tra spendere oggi — pianificando — o spendere domani, in emergenza.

Tipo di assistenza	Costo mensile stimato
Badante a tempo pieno (contratto)	€ 1.500 – 2.200
Struttura residenziale (RSA)	€ 2.000 – 5.000
Assistenza domiciliare professionale	€ 20-35/ora
<i>Indennità di accompagnamento (Stato)</i>	€ 530 (fisso)

→ Cosa portarti a casa

- Lo Stato copre una piccola parte: il resto è a carico tuo e della tua famiglia.
- Cinque anni di non autosufficienza possono costare oltre 100.000 euro.
- Strumenti assicurativi dedicati esistono — e costano molto meno dell'auto-assicurarsi.

CAPITOLO 04

Come pianificare: strumenti e strategie

Pianificare la longevità non significa mettere soldi sotto il materasso. Significa costruire nel tempo una struttura finanziaria che ti dia sicurezza — qualunque cosa accada.

La prima domanda da porsi è: **rendite o capitali?** Le rendite garantiscono un flusso di reddito costante nel tempo — ideali per coprire spese ricorrenti come l'assistenza. I capitali offrono flessibilità, ma richiedono disciplina nella gestione. La risposta giusta, nella maggior parte dei casi, è una combinazione dei due.

Dopo i 60 anni l'approccio agli investimenti dovrebbe evolversi: meno esposizione alla volatilità, più attenzione alla liquidità e alla protezione del patrimonio accumulato. Non significa smettere di investire — significa farlo con obiettivi diversi.

Quattro pilastri su cui costruire il piano:



Previdenza complementare

Fondi pensione e PIP per integrare l'assegno pubblico



Polizze assicurative LTC

Copertura dedicata per il rischio non autosufficienza



Portafoglio investimenti

Diversificato, ribilanciato con l'avanzare dell'età



Immobiliare e successione

Pianificazione del patrimonio e del passaggio generazionale

→ Cosa portarti a casa

- Rendite e capitali non sono in contraddizione: si integrano.
- Dopo i 60 anni l'obiettivo cambia: non più solo crescita, ma protezione.
- Un piano su quattro pilastri è più solido di qualsiasi singolo strumento.

CAPITOLO 05

Donne e longevità: una questione di genere

Per una donna, pianificare la longevità è mediamente cinque volte più importante che per un uomo. Non è un'esagerazione: è la somma di tre fattori che si moltiplicano tra loro.

Vivono più a lungo. In Italia le donne vivono in media circa quattro anni più degli uomini. Anni in più che vanno finanziati.

Guadagnano meno nel tempo. Il gender pay gap, le carriere interrotte per la famiglia, il part-time: tutto questo si traduce in contributi previdenziali più bassi e pensioni più magre.

Rimangono sole più a lungo. In una coppia, la donna è mediamente più giovane di tre anni del partner. Unito alla maggiore longevità femminile, questo significa che è quasi sempre lei a trovarsi sola negli anni di maggiore fragilità — spesso dopo gli 80 anni, con ancora un decennio davanti.

Una donna di 62 anni che perde il partner a 85 anni si ritrova statisticamente con altri 9 anni di vita davanti — da gestire da sola, con una pensione ridotta e un rischio di non autosufficienza crescente.

Conoscere questi numeri non deve spaventare. Deve motivare.

→ Cosa portarti a casa

- Longevità maggiore + pensione più bassa = gap finanziario più ampio da colmare.
- Essere in coppia non protegge: spesso la fase più fragile si affronta da sole.
- Anticipare il tema è il modo più efficace — e meno costoso — per gestirlo.

CAPITOLO 06

LTC, senior housing e successione

Gli ultimi anni della longevità pongono tre domande concrete: **come mi proteggerò? Dove vivo? Cosa lascio a chi amo?**

Le polizze LTC (Long Term Care) sono lo strumento assicurativo dedicato alla non autosufficienza. Funzionano in modo semplice: paghi un premio periodico e, se dovessi perdere l'autonomia, ricevi una rendita mensile che ti permette di coprire i costi dell'assistenza senza intaccare il patrimonio. La domanda non è se convengono rispetto all'auto-assicurarsi: quasi sempre convengono, perché il rischio è statisticamente elevato e i costi dell'assistenza sono molto superiori ai premi pagati nel tempo.

Il senior housing è una risposta relativamente nuova al tema dell'abitare in età avanzata: strutture pensate per persone autonome ma che vogliono vivere in ambienti sicuri, con servizi condivisi e comunità attive. Non è una RSA — è una scelta di vita consapevole.

La pianificazione successoria, infine, è il capitolo che tutti rimandano e che invece andrebbe fatto con lucidità e per tempo. Chi eredita cosa, con quali strumenti (testamento, donazioni, polizze vita), e come minimizzare i costi fiscali del passaggio generazionale: sono decisioni che riguardano il patrimonio costruito in una vita.

→ Cosa portarti a casa

- Una LTC ben strutturata protegge il patrimonio e scarica il peso dai familiari.
- Il senior housing è un'alternativa moderna e dignitosa alla RSA tradizionale.
- La successione pianificata in anticipo costa meno — in ogni senso.



Hai domande? Parliamone insieme.

Questa guida è un punto di partenza, non un punto di arrivo.
Ogni situazione è diversa — e la pianificazione efficace
nasce sempre da un confronto personalizzato.

CONTATTI

Email

marco.alaimo@allianzbankfa.it

Tel

+39 338 891 3883

Web

marcoalaimoconsulente.it