

Cristiano Ronaldo descubre en vivo que biológicamente es 11 años más joven

Cristiano Ronaldo nació en la región portuguesa de Madeira en febrero de 1985, lo que quiere decir que tiene 40 años. Pero de acuerdo a la pulsera Whoop, usada por atletas de élite para obtener su mejor forma física, **biólogicamente es 11 años más joven**.

Y el reconocido futbolista lo descubrió mientras grababa en Arabia Saudita un episodio de la compañía, de la cual también es socio. «**No me puedo creer que sea tan bueno... 28,9 años**», [afirmó](#) al ver el resultado.

«Es asombroso», respondió William Ahmed, director general de la empresa de salud. «Siempre estás bastante por debajo de la línea de tendencia, por lo que prácticamente **siempre te estás volviendo más joven**, según Whoop», añadió en el capítulo difundido el martes.

De acuerdo con Whoop, su nueva herramienta Healthspan mide la edad y el ritmo de envejecimiento, de manera que se pueda comprender mejor cómo el estilo de vida influye en la longevidad.

Cristiano, quien lleva tres años siendo el deportista mejor pagado del mundo, mencionó algunas de las claves que lo mantienen en un estado óptimo. «**Lo más importante es la consistencia**, si tienes consistencia vas a estar bien en el futuro o vas a estar mejor en el futuro, en mi opinión», comentó.

El rol del sueño

Ahmed apuntó que el delantero portugués, en promedio, **da 17.000 pasos al día** y eso lo hace casi un año más joven. «Es la forma en que vivo mi vida, siempre me muevo, no solo en el fútbol, en mi vida también, juego con los niños (...) me muevo mucho, no me sorprende», respondió Cristiano.

Por lo general se acuesta entre las 11:00 y las 12:00 de la noche, para luego despertar a las 8:30-8:45 de la mañana. «Para mí probablemente **el sueño sea la herramienta más importante** que tengo porque es el único momento en el día que puedes recuperarte y arreglar todo», dijo.

También destacó las horas que dedica a las terapias de frío, incluida una ducha a baja temperatura, así como el tiempo que pasa en su casa, por ser un lugar libre de estrés. «Demasiado deporte tampoco es bueno, **tienes que encontrar el equilibrio para eso** y creo que lo he hecho», añadió.

«Todos envejecemos, pero cada año empiezo a hacer algo más, algo más», manifestó el actual atacante del Al Nassr que, luego de conocer el resultado de Whoop, se mostró confiado. «Esto significa que **jugaré al fútbol durante 10 años más**», declaró en tono humorístico.

Actualidad RT