

## Estimulantes del apetito (orexígenos)

La alimentación es una necesidad básica del ser humano. La inapetencia es la falta de interés o rechazo del alimento que se repite de forma continuada en las horas de la comida.

En la mayoría de los casos no se observa una causa patológica, en general son niños sanos que se desarrollan de forma adecuada. En las distintas etapas del desarrollo del niño, la cantidad necesaria de ingesta es diferente en función de sus necesidades de crecimiento.

### ¿Por qué no tiene apetito mi hijo?

Puede deberse a varias razones:

#### 1. NIÑOS CON POCO APETITO:

- Niños que comen una cantidad normal pero menos de lo que los padres esperan. Puede ocurrir que sean niños más “pequeños” que otros con su misma edad, pero que comen lo que necesitan para su correcto desarrollo.
- Niños activos con apetito limitado, que prefieren hacer una comida rápida y poco abundante porque están mucho más interesados en jugar y hablar que en sentarse a comer. Se les llama “picoteadores”. En algunos de estos casos, la existencia mantenida de conflictos a la hora de comer afecta al clima emocional familiar y puede obstaculizar la relación del niño con la comida e incluso pueden perder peso.
- Niños poco activos, que parecen desinteresados tanto por la comida como por su entorno, y que se comunican pobremente con su cuidador. En estos casos puede haber enfermedades neurológicas que deben ser valoradas por su pediatra.

#### 2. NIÑOS CON INGESTA SELECTIVA:

- Padres que interpretan de forma inadecuada la “[neofobia](#)” (rechazo a un alimento nuevo en la dieta). Esto es un comportamiento normal que comienza al final del primer año de vida, alcanza su máximo entre los 18 y los 24 meses y finalmente se resuelve. Se ha demostrado que la mayoría de los niños aceptan los nuevos alimentos solo después de exposiciones repetidas. Se sabe que los bebés alimentados al pecho aceptan con más facilidad los nuevos alimentos, porque la leche materna cambia de sabor según la dieta de la madre y los bebés están más expuestos a los sabores propios de la dieta familiar.
- Niños con apetito selectivo, a los que gustan una menor variedad de alimentos, si bien ingieren suficiente cantidad de energía y nutrientes. Puede ocurrir en niños con autismo.

#### 3. NIÑOS CON MIEDO A COMER: Algunas experiencias muy desagradables relacionadas con la alimentación pueden

causar temor a la comida. Ejemplo: tras episodios de atragantamiento, en infecciones bucales o ingresos hospitalarios que han precisado alimentación por sonda.

### **¿Qué son los estimulantes del apetito?**

Los estimulantes del apetito, conocidos como orexígenos, pueden ser sustancias producidas de forma natural por nuestro cerebro (por el hipotálamo) y que actúan regulando el control del apetito, o bien fármacos que tomamos desde fuera y que actúan en el centro regulador del apetito, produciendo la sensación de hambre.

### **¿Cuáles son los principales estimulantes del apetito?**

No existen en sí medicamentos que aumenten el apetito, sino que hay medicamentos en los que, entre sus efectos secundarios, está el del aumento del apetito.

Son: ciproheptadina, pizotifeno y acetato de megestrol.

#### Ciproheptadina

Es un [antihistamínico](#) y entre sus efectos secundarios destaca el aumento del apetito. Está especialmente indicado en las anorexias o falta de apetito infantil y desnutrición, en niños mayores de 2 años.

#### Pizotifeno

Indicado en anorexia nerviosa en adolescentes.

#### Acetato de megestrol

Indicado en adultos en anorexia secundaria a enfermedades graves crónicas (cáncer, VIH, fibrosis quística).

### **¿Cuándo están indicados?**

**Si tu hijo crece sano, manteniendo un peso y talla adecuados a su edad y realiza una alimentación variada de todos los grupos de alimentos no precisa un estimulante del apetito. El pediatra será el que valore la necesidad del mismo en el contexto de enfermedades graves crónicas con marcada pérdida de apetito o desnutrición.**

### **¿Pueden ser peligrosos?**

No hay demostración de la eficacia de los mismos ni de su seguridad en población pediátrica, y su ingesta puede acompañarse de efectos secundarios indeseables, como excesiva ganancia de peso, [somnolencia](#), [taquicardia](#), molestias digestivas, dependencia, etc., por lo que la indicación será exclusiva del pediatra.

### **¿Entonces, como puedo aumentar el apetito de mi hijo?**

Será dirigido a cada situación concreta y en la mayoría de las ocasiones conviene que sea a través de un enfoque multidisciplinar (nutricionista, psicólogo, pediatra y logopeda). Algunos cambios que podrían iniciarse en casa serían:

- Cuando los padres piensan que la ingesta es insuficiente:

Si tu hijo crece bien y tiene hábitos saludables (actividad física, sueño adecuado, dieta variada y equilibrada, no se salta comidas) sus necesidades nutricionales están cubiertas con la ingesta que tiene y no tienes que preocuparte. Se puede trabajar con las sensaciones de hambre y saciedad. Para aumentar la percepción del hambre conviene que se hagan un máximo de 5 comidas al día y que entre ellas solo se ofrezca agua al niño. También habría que [evitar la alimentación forzada](#), las amenazas o chantajes y los menús “a la carta”.

- Niños con apetito selectivo:

Como hemos comentado anteriormente, es normal que algunos niños entre los 18-24 rechacen los alimentos nuevos. Lo primero es normalizar la situación e ir ofreciendo los nuevos alimentos sin presión, de forma repetida y consistente, hasta 8 y 15 veces para lograr su aceptación. Otros trucos para la selectividad moderada serían:

- a) Esconder las verduras rechazadas en puré o salsas .
- b) Usar palitos para mojar en esas salsas (pan, patatas fritas...) que distraen la atención.
- c) Poner nombres atractivos a las comidas (“crema de cocodrilo”...).
- d) Formatos atractivos.
- e) Involucrar a los niños en la preparación de los alimentos.

---

**Fecha de publicación:** 26-02-2014

*Última fecha de actualización:* 30-05-2023

**Autor/es:**

- [Mª Vega Almazán Fernández de Bobadilla](#). Pediatra. Centro de Salud de Maracena. Maracena (Granada)
- [Almudena López Bonilla](#). MIR Pediatría.. Hospital universitario Virgen de las Nieves. Granada.
- [Eduardo Ortega Páez](#). Pediatra. Centro de Salud de Góngora. Granada.

