

principaux groupes d'acides gras	Représentants importants	Présents dans	Fonctions dans l'organisme (tous les acides gras fournissent également de l'énergie)
Acides gras saturés			
- à chaîne courte	acide butyrique	graisses lactiques (beurre, crème, fromage, produits laitiers entiers)	nutriment privilégié par les cellules intestinales, peut réprimer des champignons pathogènes
- à chaîne moyenne	acide laurique	graisses lactiques (beurre, crème, fromage), graisse de coco et de palmiste	effet antibactérien et antiviral, stimule la formation de cétones dans le foie (combustibles « propres », notamment pour les cellules nerveuses), peut augmenter le taux de cholestérol LDL et HDL
- à chaîne longue	acide palmitique acide stéarique	largement répandus, notamment dans la graisse de viande, la graisse lactique, les huiles végétales, le beurre de cacao (surtout l'acide stéarique)	constituants des membranes cellulaires, inhibent les cellules cancéreuses, l'acide palmitique se forme dans l'organisme afin de stocker les calories excédentaires sous forme de graisse, particulièrement présents dans le film protecteur des alvéoles pulmonaires, peuvent faire augmenter le taux de cholestérol LDL et HDL. L'acide stéarique n'a pas d'influence sur le taux de cholestérol
Acides gras monoinsaturés	acide oléique	huile de colza, huile d'olive, noisettes, saindoux, graisse de volaille, graisse lactique, graisse de viande	constituant des membranes cellulaires ; échangé contre les glucides, il fait diminuer le taux de cholestérol LDL
Acides gras polyinsaturés			
- famille des oméga 3	acide α -linoléique EPA (acide éicosapentaénoïque) DHA (acide docosahexaénoïque)	huile de lin, huile de colza, huile de noix, graisse lactique poissons gras, fruits de mer, algues (uniquement DHA), graisses de viande et lactique, notamment des animaux de pâture	constituant des membranes cellulaires, précurseur des signaux anti-inflammatoires, activation et inhibition de différents gènes, concurrents des acides oméga 6, diminuent les lipides sanguins (triglycérides), inhibent les cellules cancéreuses
- famille des oméga 6	acide linoléique acide arachidonique	huile de tournesol, huile de germe de maïs, huile de carthame et les margarines qui en sont issues, graisse lactique saindoux	constituants des membranes cellulaires, précurseurs de signaux pro-inflammatoires, activation et inhibition de différents gènes, concurrents des acides oméga 3, échangés contre les glucides, il font diminuer le taux de cholestérol LDL au détriment des glucides
Acides gras trans			
- partiellement hydrogénés (industrie)	acide élaïdique	biscuits, sucreries, snacks, plats préparés, aliments frits	influence négative sur les valeurs de tous les cholestérols, atteintes aux acides gras oméga 3 et oméga 6, inflammations, accumulation dans le tissu adipeux
- de ruminants (présents naturellement)	acide vaccénique CLA (= acides linoléiques conjugués)	graisse lactique, viande de bœuf, de mouton et de chèvre, surtout de pâture	sans danger pour la santé, les CLA protègent éventuellement du surpoids, des maladies cardio-vasculaires et du cancer (études en cours)